

DOBRE
SAMOPOCZUCIE
W PRACY

**POKONUJEMY
BIUROWY STRES**

Helga Baureis

DOBRE SAMOPOCZUCIE W PRACY



Pokonujemy
biurowy stres



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

Redakcja: Ewa Karczevska
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Skład komputerowy: Maciej Grycz
Korekta: Ewa Skarżyńska
Tłumaczenie: Patrycja Szurmiej

Original title: **Wellness at office: 100 Tipps gegen Bürostress** by Helga Baureis

© 2006 by Heyne Verlag,

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2007.

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydanie I

BIĄŁYSTOK 2007

ISBN 978-83-7377-280-9



STUDIO

ASTROPSYCHOLOGII

www.studioastro.pl

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

(085) 662-92-67 – redakcja

(085) 654-78-06 – sekretariat

(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt

(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

1. Dobre samopoczucie kontra praca	13
2. Czego należy oczekiwać na następnych stronach	15
Co 90 minut	16
Meridiany i pory ich występowania	17
 OD 6.00 DO 10.00. POCZĄTEK DNIA	19
 3. Być w dobrej formie rano: łatwiejszy początek dnia	21
Masaż uszu wywołujący wesołość	21
Chwile szczęścia	22
Rozjaśniacze nastroju	22
Pachnący środek stymulujący	22
Głóg w trudnych przypadkach	22
Ucieczka od rutyny	23
Wamp w przebraniu	26
Śniadanie dla osoby będącej w dobrej formie	26
Dobry nastrój dzięki małym przyjemnościom	27
Zachęcający telefon	27
Niebieska lampa sygnałowa	28
Stałość	28
Nowy dzień, nowa szansa	29

**OD 10.00 DO 12.00: CZAS DUCHOWYCH LOTÓW
WYSOKOŚCIOWYCH31**

4. Swobodne mówienie lub prezentowanie: proces równowagi33

Ucieczka w przeszłość	34
Emocjonalne obniżenie stresu w domu	34
Emocjonalne obniżenie stresu w biurze	36
Fizyczne reakcje na stres	36
Właściwy język we właściwym czasie	39
Taka chcę być	43

5. Swobodnie powiedzieć „nie” i zatroszczyć się o siebie45

Zacznij od poszukiwań	47
Dlaczego tak trudno jest powiedzieć „nie”?	47
„Zalety” mówienia „tak”	50
W końcu powiedzieć „nie”	50
Jest wiele rodzajów mówienia „nie”	51
Pomocnik pomocnika	52
Pran Mudra	53
Pozytywne zaprogramowanie	54

OD 12.00 DO 13.00: PORA OBIADOWA55

6. Dobra forma zależy od naszej kuchni: zły czy zabawny?57

Kwasy i zasady	59
Jak powstają zbędne kwasy?	59
Zasady, które wspomagają dobry humor	59
Biurowe przekąski z dużą zawartością zasad	59
Kwasy nie czynią nas wesołymi	60
Co jeszcze pomaga na przekwaszenie	61
Nowa energia dzięki wodzie	62
Gorąca woda	63
Energia wypływająca z ziół	64
Tylko kilka minut	65

7. Życ w równowadze. Tradycyjna medycyna chińska	67
Jin i Jang: para kontrastów	67
System meridianów	68
System pięcioelementowy	68
Koło przemian	69
Zator energii wynikający ze złości, gniewu	69
Swobodny przepływ energii	70
Pięcioelementowy system odżywiania	70
Pokarm działa termicznie	71
Podgrzany pokarm przeciwko zimowemu przeziębieniu	71
Ciepłe jedzenie dla większej dynamiki	72
Naturalne pożywienie: idealny towarzysz przez cały rok	73
Z orzeźwiającym jedzeniem przeciwko stresowi	74
Zimne pożywienie przeciwko wewnętrznemu ciepłu	74
Do smaku prowadzi	75
Połóż rękę	77
Stukanie, kołatanie energii	77
Punkty aktywizujące meridiany	78
Neurolimfatyczne punkty stymulujące	78

OD 13.00 DO 15.00: PROCES TRAWIENIA83

8. Niż wczesnym popołudniem: ćwiczenia energii dla dobrej firmy psychicznej i fizycznej	85
Stukanie, kołatanie energii	85
Dużo tlenu	85
Z werwą, zacięciem wszystko jest łatwiejsze	86
Aktywacja jelita cienkiego	86
Ushas Mudra	87
Masaż uszu	87
Woda	87
Ćwiczenia na koncentrację	87
Lekcja malowania	88
Pogodne, jasne spojrzenie	89

Masaż miednicy	89
Skoncentrowane ćwiczenia na energię	90
Dobra forma umysłowa	91
Dojść do równowagi	91
Pozostać w tym miejscu!	92
Prostowanie ramion	92
Rozluźnienie karku i ramion	92
Stymulacja mózgu	93
9. Gniew na kolegów i jak się z tym obchodzić	95
Uczucia	96
Rozum	97
Bogactwo fasety	98
Jak powinno być w przyszłości?	99
Od 15.00 do 16.00: DRUGI WAŻNY PUNKT DNIA	101
10. Twój najważniejszy cel i jak go osiągnąć	103
Odnajdywanie celu	103
Zasady lepszego formułowania celu	104
Teraz się zaczyna!	104
Indywidualna seria ćwiczeń	107
Autotrening (Self-Coaching)	107
Przemiana jest łatwiejsza... ..	108
Wskazówki do autotreningu	109
16.00: ODPOCZYNEK I MONOTONNE CZYNNOŚCI	115
11. Drugi dom – miejsce pracy: zmiana tapet dotyczy feng shui	117
Feng shui	117
Wskazówki feng shui	119
Najlepszy kierunek patrzenia	121

Mój wróg – sterta papierów	123
W jaki sposób robisz porządek?	123
Chaotyczny wszechświat	126
Program kontrastów	126
Obrazek poprawiający nastrój	126
16.50: POMOCNIK O KAŻDEJ PORZE DNIA	127
12. Wszystko naprężone, napięte? Rozciągnięcie, odprężenie ciała	129
Głowa i oczy	130
Kark i szyja	130
Kark, szyja i biodra	131
Ramiona	132
Plecy	132
Plecy, brzuch i pupa	133
Nogi	133
13. Pomocy! Jestem w stresie! Najlepsze wskazówki	
na odprężenie się	135
Powody twojego osobistego stresu	136
Walka czy ucieczka?	138
Możesz zrobić wiele przeciwko stresowi	140
Postępowanie w sytuacjach stresujących	144
Najlepsze na zakończenie	145
14. Przeciwno małym dolegliwościom: przeziębienie, bóle głowy	
i inne	149
Zbliży się przeziębienie?	149
Bóle głowy	152
Pozbyć się z brzucha	154
Kiedy żołądek szczypie	155
Kiedy jelito zachowuje się jak szalone	156
Raz w miesiącu	157
Piekące oczy	157

15. Uczucie szczęścia dla pory kreatywnej	159
Na szlaku szczęścia	159
Nie pozostawiać losowi momentów szczęścia	160
Uśmiechać się do uczucia szczęścia	161
Śmiech bez powodu	161
Iść z uśmiechem przez życie	162
Śmiech czyni kreatywnym	163
Ćwiczenie z długopisem	163
 16. Otworzyć szufladę! Szybka pomoc z biurka	165
Całkowicie smakowity... ..	165
Pachnące odprężenie	165
Krótki masaż rąk	167
Relaksujący masaż stóp	167
Masaż karku	169
Promieniowanie	169
Pokrzepiające czasy	169
Skarby w szufladzie	169
Przezorność, troskliwość, zapobiegliwość	170
Cudownie pobudzające	171
 17. Drobne rady w codzienności biurowej	175
 18. Nareszcie koniec pracy!	179
Odwiesić sprawy biurowe na wieszak	179
 19. Całościowa terapia kinezylogią	181
Kontakt	183

*Dziękuję za wsparcie mojej agentce
Swantje Steinbrink
i za wskazówki, dobre rady moim przyjaciółkom:
Cornelii Clemm, Tinie Cetto i Ulrike Lapps.
Cudownie, że jesteście!*

1.

Dobre samopoczucie kontra praca

Odprężenie pomimo presji terminów, zdrowe odżywianie pod presją czasu, dobry humor w sytuacjach stresujących, zdrowie, chociaż wszędzie panuje pośpiech, drobne momenty szczęścia w miejscu pracy – i to w sposób szybki i przy okazji. Czy można to wszystko ze sobą połączyć?

Tak, z pewnością! Musisz tylko wiedzieć, w jaki sposób. W tej książce znajdziesz proste i skuteczne wskazówki, które pomogą ci odprężyć się, odetchnąć, odpocząć i wypełnić swój zbiornik z energią, zanim całkowicie się opróżni.

Nie masz czasu na małą przerwę? To nie jest żaden problem, ponieważ większość wskazówek, które znajdziesz na następnych stronach, jest szybko wykonalna. Żebyś wiedziała, na co się decydujesz, na końcu ćwiczenia podany jest czas, który jest potrzebny do jego wykonania. Zobaczysz, że kiedy ponownie pozbierasz swoje myśli, twoja praca będzie przebiegać w sposób łatwiejszy i efektywniejszy.

Nie czekaj na następny urlop, aby się odprężyć. Nie jest łatwo odpoczywać, kiedy jesteś przeziębiona, kiedy bóle głowy są nie do zniesienia lub kiedy stres daje się we znaki. Stwórz sobie małą wyspę odprężenia, relaksu w swojej codzienności biurowej. Pozwól sobie na krótki urlop w trakcie pracy: rozpieszczaj swoje ciało i duszę krótkim masażem, podaruj swoim oczom odpoczynek, znajdź wygodną pozycję dla swoich pleców i utrzymuj dobry nastrój.

I wypij za swoje zdrowie! A kiedy będziesz z przyjemnością pić, myśl o tym, że w tym wszystkim chodzi o kogoś najważniejszego w twoim życiu – chodzi o ciebie!

2.

Czego należy oczekiwać na następnych stronach

Jeśli brakuje ci ciekawych pomysłów, masz wszystkiego dosyć i cały czas chodzisz zdenerwowana: dzięki właściwym wskazówkom i kilku ćwiczeniom przewycięzysz stres związany z pracą! W tej książce odnajdziesz praktyczne, łatwe do zastosowania porady, ćwiczenia i impulsy, które możesz wykonywać dyskretnie nawet w dużych pomieszczeniach biurowych i które:

- pomogą ci szybko wstać z łóżka i usiąść za biurkiem,
- pokażą, gdzie jest najlepsze miejsce na twoje krzesło,
- dostarczą energię, koncentrację i spokój,
- pomogą szybko zapomnieć o nieprzyjemnych rzeczach,
- pomogą ci odnaleźć twój emocjonalny środek,
- rozjaśnią twój nastrój także w trudnych chwilach,
- pomogą ci rozgraniczyć zamiary innych od twoich,
- wyjaśnią ci, dlaczego po jedzeniu czujesz się wyczerpana i bez chęci do życia,
- pomogą docenić chwile obecne,

- pomogą poznać tajemnice kolorów,
- zamienią twoją szufladę w biurku w miejsce skarbów...
...i jeszcze dużo więcej, abyś mogła się odprężyć i odnaleźć równowagę.

Zacznij od razu: dobierz ćwiczenie, które do ciebie przemawia lub takie, które pasuje do pory dnia lub do tematu, który chcesz opracować. Oczywiście możesz zacząć od początku i zastosować wszystkie ćwiczenia do ostatniej strony – lub po prostu otwórz książkę na przypadkowej stronie i zrób to ćwiczenie, na które padnie twoje spojrzenie.

Co 90 minut

To nie jest lenistwo, jeśli w ciągu pracy musisz sobie zrobić przerwę. W ten sposób bierzesz odpowiedzialność za swoje zdrowie i wydajność.

JESTEŚ GOTOWA NA KRÓTKĄ PRZERWĘ

Odłóż długopis na bok, odwróć się od monitora komputera lub włącz automatyczną sekretarkę, jeśli:

co chwila popełniasz błędy,
jesteś myślami gdzieś indziej,
czytasz kolejny raz ten sam tekst i nic z niego nie rozumiesz,
ciągle ziewasz lub wzdychasz,
nie możesz przestać jeść słodczy,

twoje myśli obracają się ciągle w koło,
masz ochotę przeciągnąć się,
głowa ci pęka, a oczy pleką,
zbyt długo siedziałaś w jednej pozycji,
czujesz pustkę w głowie.

Ludzie kreatywni i osiągający sukcesy wiedzą od dawna, że co 90 minut nasz wewnętrzny zegar żąda krótkiej przerwy – nawet jeśli jest to tylko oddychanie przy otwartym oknie lub wyjście do kuchni po herbatę.

Rób takie krótkie przerwy – tych kilka minut to nie jest strata czasu. Twoja podświadomość pracuje w tym czasie nad nowymi pomysłami, które potem będziesz mogła, pełna nowej energii, wcielić w czyn. W ten sposób inwestujesz w swoją wydajność, a przede wszystkim w zdrowie.

Meridiany* i pory ich występowania

Na następnych stronach znajdziesz meridian przypadający na każdą godzinę (obieg energii w naszym ciele, więcej na ten temat na stronie 68), który ma wtedy swoją wzmożoną wydajność; ponieważ każdy z dwunastu meridianów pracuje w ciągu dnia przez dwie godziny szczególnie intensywnie. Możesz wykorzystać ten czas, aby podwyższyć energię wypływającą z meridianów. W tym celu szukaj aktywnego meridianu i masuj jego neurolimfatyczne punkty, kiedy np. cięży ci jedzenie z obiadu, kiedy w nocy budzisz się stale o tej samej porze i nie

* Meridiany – kanały energetyczne w organizmie człowieka w których krąży energia

możesz zasnąć. Dzięki temu twoja energia będzie przepływać prawidłowo i wzmocnisz swoje siły samoleczenia.

Jak to dokładnie funkcjonuje, dowiesz się z rozdziału „Życie w równowadze” (strona 67). Tam możesz również przeczytać, jak pobudzić system meridianów, kiedy czujesz, że zbliża się przeziębienie lub boli cię głowa, plecy, brzuch. Albo jesteś zmęczona lub po prostu masz zły humor.

OD 6.00 DO 10.00: POCZĄTEK DNIA

Wyskakujesz rano z łóżka przed pierwszym sygnałem budzika? W nocy budzisz się i spoglądasz nerwowo na budzik, ponieważ myślisz, że nie uda ci się wstać we właściwym czasie?

Obojętne, czy jesteś rannym ptaszkiem, czy osobą, która jest aktywna do późnych godzin nocnych – twój zegar funkcjonuje podobnie. Między 6.00 a 7.00 jest dobra pora do wstania, ponieważ wtedy uaktywnia się nasza przemiana materii i dostarcza energii na nowy dzień.

TE MERIDIANY MAJĄ SWOJĄ WZMOŻONĄ WYDAJNOŚĆ:



Od 5.00 do 7.00
meridian jelita cienkiego



Od 7.00 do 9.00
meridian żołądka



od 9.00 do 11.00
meridian śledziony – trzustki

3.

Być w dobrej formie rano: łatwiejszy początek dnia

Typ „rannego ptaszka” już o 6.00 lub o 7.00 siedzi ubrany przy stole w kuchni po porannym prysznicu, podczas gdy typ „sowy” o tej porze trze zaspane oczy i potrzebuje ćwiczenia, żeby dojść do siebie:

Masaż uszu wywołujący wesołość

Weź swoje małżowiny uszne za górne końce pomiędzy palec wskazujący a kciuk i masuj je powoli w dół. Masuj swoje uszy delikatnie lub mocno, tak jak ci się podoba, podaruj każdemu milimetrowi przyjemność i powtórz to 2-3 razy. W uchu znajduje się ponad 400 punktów akupunktury; można je nazwać również miniaturowym odbiciem twojego całego ciała. Masaż sprawi, że poczujesz się odświeżona i obudzona (czas: 30 sekund).

Chwile szczęścia

Kiedy jeszcze przez parę minut leżysz rano pod kołdrą, postaw sobie pytanie: jaki mam dziś powód, aby być szczęśliwą, zadowolona lub wdzięczna? Wymyśl przynajmniej trzy powody!

Rozjaśniacze nastroju

Obudziłaś się z nieprzyjemnym uczuciem i nie możesz się go pozbyć? Pocieraj dłonie o siebie nawzajem, aż staną się ciepłe. Potem połóż się na brzuchu, aż uczucie ciepła przejdzie całe twoje ciało. Pocieraj obydwoma rękoma łagodnie i delikatnie zgodnie z ruchem wskazówek zegara powyżej brzucha, aż poczujesz się lepiej (czas 1-2 minuty).

Pachnący środek stymulujący

Jeśli jeszcze leżysz w łóżku: wyciągnij buteleczkę olejku rozmarynowego z szuflady stolika nocnego. Po krótkim wdychaniu tego eterycznego olejku będziesz mogła wstać szybko z łóżka i odzyskasz umysłową świeżość.

Głóg w trudnych przypadkach

Czy jest ci trudno rano podnieść się z łóżka? Szczególnie w poniedziałek rano wydaje ci się to niezwykle trudne? Brakuje ci werwy, jesteś zmęczona, twoja dusza (umysł) również śpi, nie

jesteś w stanie jasno myśleć. Masz wrażenie, że stoisz przed ogromną górą i przytłacza cię rutyna dnia codziennego. Uważasz, że wytrzymasz ten dzień jedynie dzięki kilku filiżankom mocnej kawy lub czarnej herbaty.

Wyciąg z liści głogu (do nabycia w aptekach) wpływa na jasność umysłu i uczucie, że uda ci się z łatwością zrealizować wszystkie twoje zamierzenia. Wlej 1-2 krople bezpośrednio na język lub rozcieńcz z wodą w szklance i wypij małymi łyчками do końca.

Ucieczka od rutyny

Jeśli jesteś śpiochem: dzisiaj wstań wcześniej niż zwykle, napisz kilka zdań w swoim pamiętniku, obejrzyj najzabawniejszą scenę ze swojego ulubionego filmu, przejdź się po parku lub pozwól sobie na luksus zjedzenia śniadania w kafejce.

Jeśli jednak lubisz wstawać wcześnie: zostań dziś dłużej w łóżku, otwórz ulubioną książkę lub zadzwoń do przyjaciółki.

Jeśli od czasu do czasu wyłamiesz się z rutyny, spojrzysz na świat całkowicie innymi oczyma i będziesz wiedzieć, jak docenić codzienność.

I jeszcze jeden plus dla rutyny: pocieszaj się myślami, że rutyna nie jest taka zła i że daje poczucie bezpieczeństwa i przestrzeń na marzenia!

KOLOR WYRAŻAJĄCY NASTRÓJ

Najprawdopodobniej, wybierając ubrania, sięgasz instynktownie do kolorów, które sprawiają, że czujesz się dobrze. Ale jeśli będziesz wiedzieć, jaki kolor ma przypisane do siebie znaczenie, możesz całkowicie świadomie kupować ubrania, które pasują do twojego nastroju i które odpowiadają wyznaczonym ci na dany dzień zadaniom.

Czerwony wspiera, jeśli chcesz wyrazić swoje „nie”, ponieważ odpowiada za siłę woli i zdolność realizacji. Czerwony daje witalność, odwagę, namiętność i zapał.

Różowy odpowiedzialny jest za zrównoważony charakter i samoakceptację. Jeśli chcesz rozwijać w sobie zrozumienie dla siebie samej i dla innych ludzi i czerpać ze swojej kobiecej kreatywności, różowy jest odpowiednim dla ciebie kolorem.

Żółty jest właściwy dla większej pewności siebie i promiennego optymizmu, symbolizuje także mądrość. Jeśli życzysz sobie więcej jasności, wyrazistości, samodzielności i niezależności, sięgnij po żółty.

Pomarańczowego potrzebujesz, jeśli chcesz przyciągnąć do siebie szczęście. Kolor ten pobudza kreatywność i siły twórcze, daje ci bodźce, jeśli jesteś niezdeterminowana i sprawia, że stajesz się wesoła i radosna.

Brązowy odpowiada za autentyczność i jest odpowiedni, jeśli chcesz pobudzić uczucie dobroduszości, swojskości lub odpocząć od stresu.

Ciemnoniebieski podkreśla – przede wszystkim w połączeniu z białym – twój obiektywizm i pomaga, jeśli znaj-

dujesz się pod presją. Pobudza twoją intuicję, poprawia nastrój i przynosi wewnętrzny spokój.

Niebieski odpowiedzialny jest za harmonię, zaufanie, wewnętrzny spokój i za zdrowy rozsądek. Niebieski jest kolorem ochronnym i jest to właściwy wybór, szczególnie kiedy chcesz być dyplomatyczna.

Turkusowy odpowiada odwadze. Sięgnij po turkusowy, jeśli chcesz wyrazić swoje uczucia lub kiedy masz wykład, odczyt, ponieważ poprawia to komunikację i budzi zaufanie innych do ciebie.

Fioletowy odpowiada za kreatywność i jest właściwym kolorem po chorobie lub kiedy czujesz się słabo i bezbronnie. Ten kolor pomoże ci załagodzić i wyrównać twoje kobiece i męskie cechy.

Zielony to trwałość, niezmienność i zaufanie, otwartość i zrównoważony charakter. Zawsze, kiedy musisz podjąć ważną decyzję, sięgnij po zielony.

Szary jest kolorem neutralnym i siły kierowniczej.

Czarny świadczy o dominacji i ambicji. Powinnaś go wybrać, jeśli potrzebujesz koloru ochronnego.

Biały odpowiada czystości, świeżości, uczciwości, rzetelności i charyzmatycznemu rozpromienieniu. Wybierz biały, jeśli chcesz wyjaśnić jakąś sytuację albo jeśli przebywasz w tłumie ludzi i chcesz zostać zauważona lub jeśli chcesz wyrazić swoją opinię.

Nie masz żadnego biznesowego ubrania w tych kolorach? A zatem wybierz dodatki w odpowiadających ci odcieniach, np. apaszkę, naszyjnik, przypinany kwiatek, bransoletkę lub bieliznę.

Wamp w przebraniu

Nosisz cały dzień sztywny kostium i nie czujesz się w nim, jak osoba, którą naprawdę jesteś? Aby sobie przypomnieć, kim naprawdę jesteś, nałóż pod swój strój biurowy podkoszulek z zabawnym nadrukiem lub seksowną bieliznę.

Śniadanie dla osoby będącej w dobrej formie

Wzięłaś już prysznic i ubrałaś się, a teraz udajesz się w kierunku stołu, aby zjeść śniadanie. Najlepsza pora na to jest pomiędzy godziną 7.00 a 9.00, ponieważ meridian żołądka (zobacz strona 80) przez te dwie godziny jest najbardziej wydajny. Wszystko, co zjesz o tej porze, zostanie szybko strawione i dostarczy ci potrzebnej energii na cały dzień.

Eksperti od odżywiania polecają pięć porcji owoców i warzyw dziennie. Dla kogoś, kto cały dzień pracuje i zmęczony wraca do domu, jest to trudne do wykonania. Prostą możliwością, przede wszystkim w ciepłych porach roku, dzięki której możesz skreślić ze swojego dziennego zapotrzebowania kilka pozycji, jest smoothie: wlej do miksera sok pomarańczowy, włóż 1 lub 2 brzoskwinie bez pestek, kilka malin z zamrażalnika, to wszystko zmiksuj i masz już gotowy aksamitny drink na śniadanie. Można go przyrządzać z każdego rodzaju soku i owoców, które akurat masz w domu. Z jogurtem, płatkami owsianymi lub muesli zaspokoi nawet duży głód.

Często masz dreszcze? Masz za mało energii? Szybko się przeziębiasz? Powinnaś, przede wszystkim w zimnych porach roku, preferować ciepłe śniadanie: przysmaż na patelni 1 filiżankę

płatków owsianych i kilka orzechów. Rozgrzej w małym rondelku 1 filiżankę soku wiśniowego, dodaj pół łyżeczki cynamonu i kilka drobno pokrojonych daktyli, fig i moreli. Połącz wszystko z ciepłym muesli (można to bardzo szybko przygotować).

Niesamowicie smaczny i idealny w chłodnych porach roku, ponieważ ma właściwości rozgrzewające i chroni przed przeziębieniem, jest naturalny sok jabłkowy, który możesz podgrzać na małym ogniu z jednym lub dwoma plasterkami imbiru, połową łyżeczki cynamonu i gwiaździstego anyżu, a potem z przyjemnością wypić.

Jeśli jesteś już w kuchni: nagrzej cały termos wody i weź go ze sobą do biura. Do czego to służy – przeczytasz na stronie 64.

Dobry nastrój dzięki małym przyjemnościom

Podczas śniadania zastanów się, której koleżance (może być to także kolega) chciałabyś sprawić dzisiaj przyjemność: może to być kwiatek z twojego ogródka, rogalik francuski z piekarni na rogu lub ładna pocztówka. Przyniesie ci to radość, poprawi atmosferę w pracy i wróci do ciebie z całą pewnością.

Zachęcający telefon

Być może masz dziś przed sobą nieprzyjemne zadanie i jesteś z tego powodu zdenerwowana. Zadzwoń do domu, dasz sobie w ten sposób większej pewności. Jeśli nie ma nikogo w domu, zadzwoń do najlepszej przyjaciółki lub do swojego partnera.

Niebieska lampa sygnałowa

Jeśli musisz przebywać z ludźmi, których nie lubisz, zanim wyjdiesz z domu, owiń się w niebieską bańkę światła. Wyobraź sobie, że z tego ochraniającego światła otrzymujesz coś pozytywnego. Bańka z niebieskiego – lub jak wolisz – z białego światła pomoże ci pokonać ludzi, którzy zabierają od ciebie energię, tzw. wampiry energetyczne. Pomoże ci też w sytuacji, kiedy znajdujesz się w tłumie ludzi i nie czujesz się zbyt pewnie.

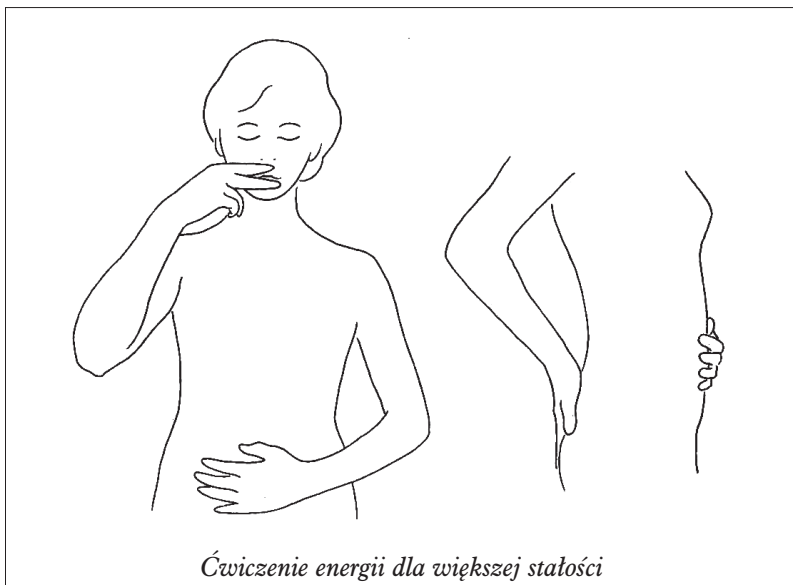
Stałość

Jeśli nie tylko chcesz ochronić się przed wampirami energetycznymi, lecz także jesteś zmotywowana do tego, aby stąpać po ziemi z żywym umysłem i wigorem, pomoże ci w tym takie oto ćwiczenie energii:

Połóż swoją lewą rękę na pępku. Palcem wskazującym prawej ręki dotknij środka górnej wargi, a palcem środkowym środka dolnej wargi.

Masuj te dwa punkty przez trzy głębokie wdechy. Niezbyt silnie, z lekkim naciskiem – tak, żebyś czuła się z tym dobrze. Wyobraź sobie podczas głębokiego wdechu, jak energia wypływająca z kości ogonowej płynie przez kręgosłup aż do mózgu. Poprzez wydychanie pozbywasz się ze swojego ciała zmęczenia lub nieprzyjemnych myśli i uczuć.

Potem zamień ręce i powtórz to wszystko. Na koniec połóż swoją prawą rękę na kości ogonowej, a lewą na pępku. Masuj te dwa punkty i po trzech wydechach zmień pozycję rąk (czas: 1 minuta 10 sekund).



Nowy dzień, nowa szansa

Trwonisz często czas, myśląc o błędach dnia wczorajszego? Męczą cię wyrzuty sumienia na ten temat, co mogłaś zrobić lub co powinno się zdarzyć?

Pozwól odejść tym myślom i zamiast tego przez parę minut pomyśl lepiej o tym, co doprowadziło do tych błędów i czego możesz się przez to nauczyć, poświęć się temu. Dzięki temu uwolnisz swój umysł, ponieważ dzisiaj jest już inny dzień i masz wiele nowych możliwości, aby dobrze wykonać swoją pracę i dalej się rozwijać, zasłużyć na pochwałę, poczuć się zadowolona, skończyć niedokończoną pracę lub w końcu zmierzyć się z czymś trudnym. Pomyśl o tym: nie istnieją żadne błędy lecz szanse,

aby zrobić coś inaczej, lepiej i dzięki temu rozwijać się i zmieniać.

Jeśli jednak będzie ci trudno uwolnić się od negatywnych emocji, powinnaś spróbować takiego ćwiczenia: poprowadź swój prawy palec wskazujący ponad krawędzią zewnętrzną lewej ręki. Pod małym palcem odczujesz dziurę, zimno. Powtórz tę czynność ok. 35 razy i podczas wykonywania mów głośno lub cicho: „Nawet jeśli popełniam błędy, akceptuję i szanuję siebie z całego serca i przebaczam sobie”. Powtórz tę samą czynność na prawej ręce (czas: 1 minuta).

OD 10.00 DO 12.00:

Czas duchowych lotów wysokościowych

Między 10.00 a 12.00 jesteś w stanie dokonywać rzeczy wzniosłych. Jesteś bardziej kreatywna i skoncentrowana niż w innych porach dnia, zdajesz lepiej egzaminy i jesteś w dobrej formie do rozwiązywania problemów i dotrzymywania terminów handlowych.

TE MERIDIANY MAJĄ SWOJĄ WZMOŻONĄ WYDAJNOŚĆ:



Od 9.00 do 11.00
meridian śledziony – trzustki



Od 11.00 do 13.00
meridian serca

4.

Swobodne mówienie lub prezentowanie: proces równowagi

Wiedziałaś o tym już od kilku tygodni i miałaś wystarczająco dużo czasu, by przygotować się do wielkiego występu. Twoja pierwsza myśl rano, a ostatnia wieczorem przed zaśnięciem dotyczy prezentacji. Także w ciągu dnia nie myślisz o niczym innym, ciągle pojawia się stwierdzenie: „Właściwie muszę już...”. Właśnie w momencie, w którym chcesz wziąć się do pracy, dzwoni telefon lub przypomina ci się, że musisz np. pilnie zestawić wielkość obrotów sprzedaży. Tak mija dzień po dniu i kiedy przypadkowo zaglądasz do kalendarza, twoje serce prawie staje! Jeszcze tylko cztery dni! I jeszcze nic nie zrobiłaś...

Znasz to uczucie? Czy należysz do ludzi, którzy przygotowują się we właściwym czasie i ze wszystkim zdążą, którzy już kilka tygodni wcześniej przygotowali sobie plan, co i do kiedy muszą załatwić? Może jesteś człowiekiem konsekwentnie dążącym do celu, planujesz dokładnie wszystko i im bliżej jest termin twojego wystąpienia, tym bardziej jesteś nerwowa. Może boli cię głowa lub robi ci się mdło na myśl o wystąpieniu, ponieważ się obawiasz, że:

- przejęzyczysz się,
- stracisz wątek,
- będziesz się jąkać,
- wszyscy będą ci się przyglądać,
- zabraknie ci argumentów,
- będą na ciebie patrzeć z politowaniem,
- okażesz się oszustem,
- skompromitujesz się,
- na koniec poczujesz się jak nieudacznik.

Ucieczka w przeszłość

Udaj się w podróż do przeszłości: skompromitowałaś się już kiedyś przed całą klasą, ponieważ nagle zapomniałaś wiersza, którego tak długo się uczyłaś? Nauczycielka przeczytała na głos twoje wypracowanie, wyśmiewając twój styl? Musiałaś przed całą rodziną śpiewać kolędę, ten występ nie udał ci się i wszyscy śmiali się z twojego wykonania?

Może są to stare i nieuświadomione lęki, które powodują, że zwlekasz z dnia na dzień z przygotowaniem sprawozdania. Dlatego udaj się w ekscytującą podróż w swoją przeszłość. Może znajdziesz tam coś, co się za tymi twoimi lękami kryje, a może jakieś przyjemne wspomnienie.

EMOCJONALNE OBNIŻENIE STRESU W DOMU. Połóż się wygodnie w łóżku lub na sofie. Po kilku głębokich wdechach połóż jedną rękę na czole, a drugą na tylnej części głowy.

Cofnij się do swojej przeszłości, cofnij się tak daleko, żebyś mogła przypomnieć sobie – studia, praktykę, kształcenie zawo-

dowe, czasy przedszkolne i szkolne – przypomnij sobie negatywne wydarzenia. Pozwól wydarzyć się tym sytuacjom jeszcze raz; pozostań jakiś czas w tych wspomnieniach, tak aby móc sobie przypomnieć szczegóły i towarzyszące tym zdarzeniom osoby. Pozwól przeszłości przebiegać tak, jakbyś oglądała film. Przypomnij sobie, co twój zewnętrzny głos wtedy mówił, co mówili do ciebie inni? Jakie towarzyszyły ci wtedy odczucia? Czy twoje ciało okazywało jakieś reakcje typu: zimne poty, gula w gardle, bóle brzucha? Jeśli taka sytuacja się wydarzyła, to co wtedy czułaś?

Trzymaj cały czas ręce na czole i na tylnej części głowy i pozwól tym nieprzyjemnym odczuciom się wydobywać, aby już wkrótce pozbyć się powstałego stresu. Cały czas myśl o tym: nie może ci się nic wydarzyć, ponieważ jesteś już dorosła. Widma przeszłości mają władzę nad tobą tylko wtedy, kiedy im na to pozwolisz!

Daj sobie na tę podróż dużo czasu, tyle, ile potrzebujesz, oddychaj przy tym głęboko i wyobraź sobie, że tego, co ci tak bardzo utrudnia właściwe funkcjonowanie, pozbędziesz się raz na zawsze. Możesz wyobrazić sobie, że te negatywne wydarzenia wdmuchujesz do balona, a on odlatuje gdzieś daleko albo że stoisz pod prysznicem i spłukujesz z siebie wszystko, co negatywne.

Oczywiście możesz powtórzyć tę wycieczkę w przeszłość, kiedy tylko będziesz odczuwać taką potrzebę. Jeśli będzie ci trudno przypomnieć sobie negatywną sytuację lub będzie ci się trudno skupić: za każdym razem, kiedy będziesz dotykać czoła i tyłu głowy, twój emocjonalny stres będzie się zmniejszał. Negatywne odczucia, jak złość, rozczarowanie czy smutek, a także nieprzyjemne przeżycia, będą wędrowały do działu „spraw załatwionych” (czas 10-15 minut).

EMOCJONALNE OBNIŻENIE STRESU W BIURZE. Jeśli obecnie doświadczasz stresu i jesteś sama w pomieszczeniu, przyłóż czubki palca serdecznego i kciuka lewej ręki do siebie. Jeśli masz wolne dwie ręce, zrób to dwoma rękoma. Trzy pozostałe palce są wyciągnięte. To ćwiczenie (mudra) możesz wykonywać wszędzie, aż stres minie, lub zapobiegawczo (czas: 5 minut).

Fizyczne reakcje na stres

Jak reaguje twoje ciało, jeśli myślisz o tym, że za chwilę będziesz musiała wystąpić z prezentacją przed kolegami? Nie tylko twoje myśli, uczucia mogą wymknąć się spod kontroli, także twoje ciało może reagować w pewien określony sposób. Czy znasz wszystkie swoje słabe punkty? Zamknij oczy, wyobraź sobie taką sytuację lub przypomnij sobie takie zdarzenie z przeszłości. Jak się czujesz, ewentualnie jak się czułaś?

- **Pocisz się: na twarzy, pod pachami, masz zimne dłonie, pot spływa ci po karku.**

Pierwsza pomoc: Noś przewiewne ubrania latem, a zimą z czystej wełny, zawsze zabieraj ze sobą dezodorant. Używaj pudru do twarzy, wyobraź sobie, że przykładasz do siebie wyimaginowane kostki lodu. Spróbuj herbaty z szaławii lub kapsułek z szaławii: zaczyna ona działać po dwóch godzinach, a efekt utrzymuje się przez wiele godzin.

- **Twój głos i dłonie drżą. Twoje serce łomocze.**

Pierwsza pomoc: Złóż palce tak jak w rozdziale „Emocjonalne obniżenie stresu w biurze”, (powyżej), stosuj tę opisaną

mudrę do momentu, aż się uspokoisz. Oczywiście możesz zastosować tę mudrę podczas odczytu, wystąpienia.

- **Twój głos jest wysoki i ostry.**

Pierwsza pomoc: Wyobraź sobie pionową linię znajdującą się 50 cm od ciebie. Na szczycie tej linii znajduje się pozioma linia, na której odpoczywa twój głos. Pozwól linii poziomej razem z twoim głosem (albo tylko w wyobraźni, albo robiąc odpowiedni ruch ręką) przemieszczać się z góry na dół, aby osiągnąć większą głębię (czas: 20 sekund).

Alternatywa: Połóż ręce na brzuchu, oddychaj głęboko. Poczuj się tak, jakby twoja powłoka brzuszna robiła się wypukłą, tak jakbyś połknęła balon. Oddychaj głęboko i głośno przez usta, aż twój brzuch stanie się pusty i powtórz to wszystko co najmniej 2, a najlepiej 8 razy (czas: 20-60 sekund).

- **Masz bryłę, kluchę w gardle lub w żołądku.**

Pierwsza pomoc na kluchę w gardle: Obejmij ręką lekko szyję, drugą rękę połóż na czole. Wyobraź sobie, że wdychasz jasnoniebieskie powietrze i że to powietrze rozbija doszczętnie, z łatwością, tę kluchę. Resztek rozpuszczonej kluchy pozbędziesz się całkowicie świadomie, otwierając usta!

Pierwsza pomoc na bryłę w żołądku: Tym razem wdychaj złożeńiste powietrze i podczas tej czynności połóż jedną rękę w okolicach żołądka, a drugą na czole (czas 1-2 minuty).

- **Język przykleja się do podniebienia.**

Pierwsza pomoc: Wypić wodę! Najbardziej odpowiednia jest woda niegazowana w temperaturze pokojowej.

- **Głowa ci pęka.**

Pierwsza pomoc: Połóż dolne części miększa dłoni na skro-
niach, przy zewnętrznych kącikach oczu i masuj te miejsca
ok. 30 sekund. Przesuwaj dłonie do tyłu i masuj tył uszu.
Powtórz tę czynność 17 razy (czas: 1 minuta 30 sekund).

Alternatywa: Masuj „błonę pławną” pomiędzy palcem wska-
zującym a palcem środkowym lewej ręki, kciukiem i palcem
wskazującym prawej ręki (czas: 1-2 minuty).

Dodatkowo powinnaś wypić przynajmniej 2 szklanki wody.

- **Ucisk w żołądku.**

Pierwsza pomoc: Także w tym wypadku najlepiej wypić dużą
ilość wody. Potem wyszukaj następujących punktów aku-
punktury: połóż cztery palce prawej ręki po środku prawej
rzepki i idź na wysokość i szerokość małego palca na ze-
wnątrz, wtedy znajdziesz właściwy punkt.

Alternatywna możliwość odnalezienia tego punktu: Idź prawie
pod wyskok stawu kolanowego (to jest zgrubienie poniżej
kolana) w bok na grubość palca na zewnątrz. Znajdź te punkty
na obydwu nogach i masuj je. Jeśli nie jesteś pewna, że zna-
lazłaś odpowiedni punkt, masuj całą powierzchnię, wtedy na
pewno go nie pominiesz (czas: 1-2 minuty).

- **Ucisk w piersi.**

Pierwsza pomoc: Podejdź w miarę możliwości do otwartego
okna i głęboko oddychaj. Podczas wykonywania wdechów
i wydechów wyobraź sobie, że powietrze krąży w całym two-
im ciele, nadmuchaj, nadymaj, napompuj brzuch i tułów
i rozluźnij przez to ciężar, nacisk i wyimaginowane więzy,
które cię krępują (czas: 1 minuta).

Właściwy język we właściwym czasie

Kobięcy styl w kobiecym towarzystwie, męski styl w męskim. Jeśli słuchacze w przeważającej części składają się z mężczyzn, powinnaś się chwilowo dostosować do męskiego zachowania i ich języka. Oto kilka punktów godnych wyróżnienia.

Tutaj znajduje się kilka zasad tej gry:

- Promieniuj pewnością siebie, ponieważ kto jest pewny siebie, stanowczy, ten ma rację!
- Wybierz klarowną, prostą i aktywną mowę. Nie mów nie na temat. Unikaj zwrotów takich jak: „może”, „właściwie”, „a więc tak”. Przejdź szybko do konkretów.
- Podchodź do swoich słuchaczy poważnie, włącz ich do rozmowy, rozpocznij dialog, ponieważ mężczyźni lubią brać udział w rozmowie. Uważaj, kogo bierzesz na partnera do dialogu: nie bierz „supermana” ani „kretyna, głupka”, nie nadają się. Wybierz człowieka, który jest przez innych obdarzany szacunkiem. Zadaj mu dyskretnie pytania: „Co pan sądzi na ten temat?” lub „Czy przychodzi panu coś do głowy?”; pomoże ci z pewnością, jeśli będziesz mieć takie wsparcie. Jest zasada: kto pyta, ten prowadzi.
- Jeśli zostaniesz przez jednego ze słuchaczy zaatakowana, sięgnij po małą sztuczkę. Potraktuj to jako coś pozytywnego: „Dziękuję za tę wskazówkę, dobrą radę” lub „Jak to dobrze, że pan na to wpadł”. Przez to robisz z niego swojego sojusznika i będzie mu trudno się z tego wyplątać.
- Nie podkreślaj, ile czasu przygotowywałaś się do tej prezentacji. Przedstaw tylko wyniki.

- Wyrażaj też często swoją krytykę. Zrezygnuj przy tym ze zbyt cukierkowego tonu, ale pozostań uprzejma i rzeczowa.
- Nie przepraszaj za często, to mogłoby się wydać twoim słuchaczom okazaniem niepewności.
- Uważaj, aby twój głos nie był za wysoki. Piskliwy głos nie jest odbierany poważnie, głęboki głos świadczy o kompetencji (patrz również strona 37).
- Unikaj okazywania uczuć. W zamian możesz opowiedzieć anegdotkę we właściwym czasie, a zyskasz dzięki temu wiele sympatii.
- Mów powoli, akcentując istotne elementy wypowiedzi i rób przerwy, jeśli chcesz coś zaakcentować. Nie kładź zbyt dużego nacisku na sprawę, którą chcesz szybko pominąć. Zniź głos na końcu zdania, nie po to, aby sprawić wrażenie, że jest to pytanie, lecz po to, aby przekonać. Pozostaw najważniejsze wypowiedzi zawsze na koniec, tak aby były one zapamiętane przez słuchaczy.
- Zrezygnuj ze zbyt kobiecych i kolorowych ubrań i nie rób zbyt wyzywającego makijażu. Istnieje zasada: nie należy przebierać się, lecz czuć się dobrze!

Te oto zasady gry – które w większości dotyczą także słuchaczy – kobiet – mogą ci pomóc w zdominowanym przez mężczyzn otoczeniu zostać poważnie potraktowaną. Potraktuj to jako małą wycieczkę w świat mężczyzn...

POMYŚL TAKŻE O SWOICH (KOBIECYCH) MOCNYCH STRONACH

Kobiety dysponują bardziej wylewną mową: mają większe ośrodki mowy niż mężczyźni i potrafią z większą łatwością się nimi posługiwać. Dlatego proszę nie mieć żadnych kompleksów, hamulców, nie okazywać żadnej powściągliwości w mowie.

Dysponujesz „tajemną bronią”.

Kobiety potrafią uważniej słuchać, ponieważ w strefie mózgowej dysponują wyższą koncentracją komórkową. A więc: kto potrafi uważnie słuchać, umie również odpowiednio i stosownie odpowiadać!

Kobiety potrafią jednocześnie myśleć, widzieć, słyszeć, czuć i działać, ponieważ ich półkule mózgowe są lepiej ukrwione. Jesteś w tym szczęśliwym położeniu, że możesz ogarnąć swoje otoczenie spojrzeniem, słuchem, uczuciem, a dzięki temu trzymać wszystko w garści!

Czego nie powinnaś robić przed swoim występem:

- **Pić za dużo kawy, czarnej herbaty lub coli.**

Napoje z kofeiną odbierają mózgowi wodę. Przepływ informacji w mózgu oraz pomiędzy mózgiem i innymi organami zostaje przez to wydłużony.

- **Prowadzić trudnych rozmów.**

Nie przeceniaj swoich możliwości. Każdy ma swoją miarę odporności na stres i nie jest wcale oznaką słabości, jeśli

pozwalasz sobie na spokój, aby zebrać siły przed czymś istotnym.

- **Ustawiać terminu za terminem.**

Daj sobie więcej czasu. W ten sposób możesz uniknąć konfliktu i masz jeszcze kilka minut, aby odczytać swój raport, przemówienie w myślach i ze wszystkim zdążyć.

- **Prowokować do kłótni z partnerem lub kolegami.**

Jeśli jest ci trudno opanować się i powstrzymać się od emocji: odetchnij głęboko i odłóż taką rozmowę na bardziej odpowiedni moment, wtedy kiedy twoje myśli nie będą skupione na wystąpieniu i kiedy będziesz lepiej na nią przygotowana.

- **Jeść za dużo lub wcale.**

Niewłaściwe odżywianie czy burczenie w brzuchu obciążają cały organizm i umysł. Wskazówki dotyczące prawidłowego odżywiania znajdziesz na stronie 57.

- **Obracać się w karuzeli myśli.**

Na pewno nie pomoże ci, jeśli będziesz układać w myślach scenariusze horroru. Wstrzymaj chaos myśli przez głębokie przekonanie, niezachwianą nadzieję i pewność siebie, pozwól sobie na małą przerwę: zajmij się łatwym tematem, przejrzyj czasopismo lub otwórz komiks.

Taka chcę być

Przeczytaj rozdział pod tytułem „Najlepsze na zakończenie” na stronie 145.

Po tym, jak opanowałaś stres według wskazówek ze strony 36, zapytaj siebie: co się zmieniło? Czy potrzebujesz jeszcze wsparcia, aby stać się taką kobietą, jaką chcesz być? Czy jest kolor, który pomoże ci w metamorfozie? Jaki kolor przychodzi ci spontanicznie do głowy (może to być kolor, którego wcześniej nie lubiłaś!)? Może chcesz nałożyć ubranie w tym kolorze podczas swojej prezentacji albo nadaje on się do dekoracji lub kwiatów w twoim pokoju pracy?

Poczuj zapach, który działa na ciebie wspierająco, harmonizująco i dodaje ci siły. Może tu chodzić o olejek eteryczny (zobacz strona 170), pasujący do zdarzeń, które będą się odgrywać w przyszłości, a szczególnie do twoich terminów.

Czy jest melodia, która pobudza twojego ducha walki i budzi ochotę do wyzwań?

Co symbolizuje dla ciebie siłę i pewność siebie? Wschód słońca, serce, krzyż, ręka, krajobraz, zbroja rycerska? To może być coś zupełnie innego. Wybierz symbol, który jako pierwszy przyjdzie ci do głowy.

Jeśli odkryłaś już wszystko, co może pomóc ci w twojej prezentacji, odetchnij głęboko, z zadowoleniem i otwórz oczy (czas: 5 minut).

JESZCZE JEDNA WSKAZÓWKA

Wyobraź sobie, że publiczność jest ci przychylna, życzliwa. Pozbądź się negatywnych myśli, że twoi słuchacze są rekinami, czekającymi na twoje potknięcie i wyobraź sobie, że są bardzo pozytywnie do ciebie i do twojej wypowiedzi nastawieni. Nie przeceniaj swojej publiczności. Dla niektórych temat twojego wystąpienia nie jest tak ważny, jak dla ciebie. Myśl o tym: że wiesz więcej niż inni, że masz coś do powiedzenia.

Jeśli pozostają w tobie resztki strachu: zakresł wokół siebie okrąg ochronny pełen energii. Stań np. w środku pomieszczenia. Rozłóż ręce na boki i obracaj się powoli w tym okręgu, wyobrażaj sobie, że podejść do ciebie mogą tylko ci ludzie, którym na to pozwolisz.

5.

Swobodnie powiedzieć „nie” i zatroszczyć się o siebie

Mówiłaś już x razy: „Następnym razem, kiedy ktoś będzie czegoś chciał ode mnie, a nie będę miała czasu i ochoty na to, powiem: nie!”. Ciągłe zdarzają ci się sytuacje, w których:

- przychodzi do ciebie koleżanka, która ma zawsze tak dużo do zrobienia i z niczym się nie wyrabia i przez nią nie nadążasz wykonać swoich zadań;
- twoi koledzy podlizują się, zasypując cię komplementami, jak to potrafisz trzymać wszystko w garści i niezauważenie obarczają cię dodatkowym zadaniem;
- tuż przed zakończeniem pracy przychodzi do ciebie szefowa z zadaniem, które cały dzień leży na twoim biurku i stwierdza, że koniecznie dziś musi to być skończone;
- koleżanka prosi cię o to, żeby zastąpić ją w pracy, ponieważ jej dziecko zachorowało i musisz poświęcić swoje wolne popołudnie.

Tę listę można oczywiście wydłużać w nieskończoność. Jest wiele powodów, które sprawiają, że twoje prywatne potrzeby stają się mało ważne. Osoby proszące cię o pomoc:

- wywołują w tobie poczucie winy,
- odwołują się do twojej litości,
- szantażują cię sympatią do ciebie,
- napadają na ciebie znienacka ze swoimi żądaniami,
- podlizują ci się,
- jesteś pod presją, ponieważ proszą cię o pomoc ze swojej wyższej pozycji.

I dlatego odpowiadasz twierdząco na ich prośby, a przecząco na swoje własne potrzeby.

NIE MÓW OD RAZU „TAK”

Jeśli ktoś zwraca się do ciebie o pomoc, nie powinnaś od razu zgadzać się, tylko poprosić o czas do namysłu. W tym czasie zapytaj siebie:

- Czy chcę rzeczywiście zrobić to, o co jestem proszona?
- Czy ta osoba prosi mnie częściej o wsparcie?
- Czy chodzi zawsze o tę samą sprawę względnie sytuację?
- Jakie ta osoba wykorzystuje sposoby, aby osiągnąć swój cel?
- Czy ona mi pomaga w podobnych sytuacjach?
- Z czego muszę zrezygnować, aby spełnić tę prośbę?
- Czego ja właściwie pragnę, jakie są moje potrzeby?

Zacznij od poszukiwań

Poznaj swoje własne potrzeby! Czego musisz się zrzec, aby ułatwić innym życie? Ile cię to kosztuje, jeśli mówisz „tak”? Czas wolny, twoje plany, spokojne popołudnie, wtedy kiedy akurat chciałeś zrobić coś dla siebie. Pozostaje ci za mało energii na twoje własne zamiary? Wpływa na ciebie stresująco, kiedy wykonujesz dodatkowe zadania? Twoja własna praca musi zaczekać? Wściekasz się na siebie samą, ponieważ ustąpiłaś? Dręczy cię poczucie, że dałaś się wykorzystać? Do tego dochodzi złość, że ta osoba była bezwzględna i myślała tylko o sobie. Na koniec siadasz zmęczona i spocona przy stole, aby zrobić coś dla innych, czujesz się jak ofiara, męczą cię bóle głowy i pleców.

Przestań ciągle uszczęśliwiać i zadowalać innych i zapytaj siebie samą: do czego jest mi to potrzebne? Twoje potrzeby są bardzo ważne: traktuj je poważnie! Znajdź swoje potrzeby i postaw je na pierwszym miejscu. Kto ma zrobić coś dla ciebie, jeśli nie ty sama?

Dlaczego tak trudno ci jest powiedzieć „nie”?

- **Obawiasz się odrzucenia i tego, że nie będziesz lubiana?**
Często, kiedy mówisz „nie”, przypomina ci się dzieciństwo. Wtedy oznaczało to być może negatywne konsekwencje, takie jak kara czy odrzucenie, kiedy mówiłaś „nie”. Obojętne, jak wiele czynisz dla innych: to niemożliwe, aby wszyscy cię lubili. Poza tym kto powiedział, że będziesz od razu odrzucona, jeśli nie zrobisz tego, czego inni od ciebie żądają? Stwierdzisz, że jak długo będziesz mówić szczerze „tak” i „nie”,

będziesz przez otoczenie odbierana z szacunkiem, ponieważ będziesz dawać jasne komunikaty. Czy wolisz być doceniana tylko przez pryzmat swoich dostosowawczych zachowań?

- **Obawiasz się negatywnych konsekwencji?**

Oczywiście nikt nie będzie się cieszył, kiedy będziesz odmawiać. Może dojść do konfliktu między tobą a osobą, która prosi cię o przysługę. Ale z całą pewnością nie jest to pierwszy konflikt, który uda ci się zażegnać. Jeśli chodzi o twoją szefową, jest podwójnie ważne, aby ocenić sytuację obiektywnie.

- **Obawiasz się, że będziesz odebrana przez otoczenie jako osoba egoistyczna i bez serca?**

Tylko dlatego, że od razu nie rzucasz wszystkiego, kiedy ktoś woła, nie jesteś egoistką. Nikt nie jest w stanie wszystkim pomóc. Taki zarzut może być skuteczną próbą manipulacji. Kiedy odmawiasz, bo nie masz czasu lub ochoty, przejmujesz odpowiedzialność za siebie. Troszczyć się o siebie to niezwykle ważne, to przejaw instynktu samozachowawczego. Myślałaś o tym, jakie byłoby nastawienie osoby, która chce twojej pomocy, chociaż wie, że nie możesz jej pomóc? Może ta osoba jest większym egoistą?

- **Obawiasz się rozczarowań?**

Poradzisz sobie z rozczarowaniami. Oddaj innym odpowiedzialność za uczucia. Nie możesz cały czas troszczyć się o to, żeby ludzie wokół ciebie zawsze czuli się dobrze. To zadanie jest zbyt wielkie. Do tego nie wyświadczać przysługi osobie, która ciągle tkwi w tej samej sytuacji i nieustannie prosi in-

nych o pomoc. Jeśli za każdym razem będziesz jej pomagać, kiedy tylko będzie w tarapatach, ta osoba nie zmieni się i nigdy nie dorośnie. Pomyśl o tym: ty też masz swoje obowiązki, potrzebujesz więcej spokoju, czasu wolnego, odprężenia itd.!

- **Obawiasz się, że coś przeoczysz lub nie będziesz ważna czy potrzebna?**

Niezwykłe pozytywnie oddziałują na nas to, że inni pytają nas o radę, potrzebują naszej pomocy. Pięknie jest wspierać innych i im pomagać. Ale niezwykle ważne jest też znalezienie równowagi pomiędzy pomaganiem a byciem wykorzystanym, pomiędzy wzięciem odpowiedzialności a pozwoleniem komuś samemu zdecydować. Inni dzięki temu mogą rozwijać się, jeśli im na to pozwolimy. Być może nie będziesz znajdować się w centrum wydarzeń, jeśli będziesz mówić często „nie” – ale jeśli znajdziesz priorytety, będziesz mogła skoncentrować się na rzeczach, które są ważne dla ciebie i sprawiają ci satysfakcję.

- **Obawiasz się wziąć odpowiedzialność na siebie, kiedy mówisz „nie”?**

Tak długo, jak będziesz mówić „tak”, aby sprawić innym radość, będziesz odpowiedzialna za to, że twoje życie nie będzie przebiegało tak, jakbyś tego oczekiwała: „Właściwie chciałaś pójść po pracy do fitness klubu, ponieważ już od dawna masz wykupiony karnet, a twojemu ciału przydałby się ruch. Ale nie masz zbyt wielkiej ochoty. Wtedy nadchodzi pomoc. Dzwoni do ciebie koleżanka z prośbą o przysługę. Miałaś szczęście! Teraz twoja koleżanka jest winna, że

znowu nie możesz zrobić czegoś dla siebie”. Zapewne są ludzie, którzy wykorzystują twoją dobroć, ale są również tacy, którym sama na to pozwalasz – i oczywiście możesz i powinnaś to zmienić.

„Zalety” mówienia „tak”

Jeśli zawsze mówisz wszystkim „tak”, ma to bezsprzeczne zalety:

- unikasz w ten sposób konfliktów,
- jesteś przez innych lubiana,
- czujesz się ważna i niezastąpiona,
- nie musisz obarczać się wyrzutami sumienia, że robisz coś przeciwko innym ludziom.

Czy te powody ci wystarczają i chcesz zostawić wszystko bez większych zmian, czy chcesz mieć możliwość wyboru i nauczyć się mówić „nie”?

W końcu powiedzieć „nie”

Nie czekaj na moment, aż złość będzie w największej fazie, ponieważ znowu nie uda ci się odmówić, kiedy ktoś zwróci się do ciebie o pomoc. Złość pozwala ci wypowiedzieć rzeczy, które są niesprawiedliwe i nieprzyjemne i których potem żałujesz.

Zacznij od zrobienia listy rzeczy, których nie chcesz więcej robić, bo nie masz chęci lub czasu.

Uporządkuj priorytety: co jest najłatwiejsze, od czego chcesz zacząć? Czy jest osoba, której chcesz powiedzieć „nie” i na której najpierw chciałabyś wypróbować mówienie „nie”? Podejmij kroki w swoim własnym tempie, nie spiesz się.

Jest wiele rodzajów mówienia „nie”

Wiesz już, czego nie chcesz? Wspaniale! A zatem zaczynamy! Mów „nie” i weź do serca kilka zasad:

- Bądź stanowcza i zrozumiała w swoich wypowiedziach: powiedz swojemu rozmówcy wyraźnie, czego chcesz i nie zostawiaj miejsca na interpretację.
- Bądź uprzejma, nie rani swojego rozmówcy.
- Nie usprawiedliwiasz się. Nie musisz podawać powodów odmowy.
- Trzymaj prostą pozycję ciała, trzymaj głowę prosto.
- Patrz swojemu rozmówcy w oczy.
- Pozostań na płaszczyźnie dorosłych. Uważaj, aby twój głos nie przemienił się w głos małej dziewczynki.
- Nie musisz udzielać szczegółowych wyjaśnień, jeśli masz do czynienia z osobą, która wykorzystuje każdą możliwość, aby wysługiwać się innymi. Powiedz po prostu zwyczajnie i uprzejmie „nie”. Kropka!
- Nie rób długiego wywodu, dlaczego nie możesz. Przeważnie twój rozmówca nie chce tego wiedzieć, a ciebie kosztuje to czas i cierpliwość, którą możesz lepiej wykorzystać.
- Jeśli z powodu braku czasu nie możesz tego wykonać, powiedz: „Innym razem chętnie ci pomogę, ale dziś nie jest to możliwe”.

- Okaż zrozumienie dla prośby drugiego człowieka, powiedz: „Przykro mi, że musisz zrobić tak dużo, ale dziś muszę wyjść punktualnie z pracy”.
- Podziękuj za zaufanie, które okazała ci osoba zwracająca się do ciebie z prośbą: „Dziękuję, że mi ufasz, ale niestety mój kalendarz jest bardzo napięty”.
- Zależy, o jaki rodzaj człowieka chodzi, możesz być pomocna i udzielić wskazówki, jak ta osoba może sama rozwiązać swój problem.
- Bądź konsekwentna w swoim „nie” (masz swoje powody, że zdecydowałaś się na to!), także wtedy, kiedy twój rozmówca będzie próbował cię przekonać do swoich racji.

Pomocnik pomocnika

Istnieją dwa kwiaty rosnące przy strumieniu, potoku, które pasują do tego tematu. Zanim dowiesz się, który do ciebie pasuje, przeczytaj następujące opisy:

- **Centuria**

Jest ci trudno powiedzieć „nie”?

Zawsze jesteś gotowa pomóc, zapominając przy tym o swoich własnych potrzebach?

Pozwalasz innym, żeby cię wykorzystywali?

Czujesz się zmęczona i przepracowana, ponieważ przeceniasz swoje siły?

Nie potrafisz sprzeciwić się innym?

Stawiasz ponad wszystko życzenia innych, zapominając o swoich własnych?

Nie masz odwagi sformułować własnych zainteresowań i ich bronić?

Masz za mało pewności siebie?

Centuria pomoże ci się nauczyć we właściwym miejscu powiedzieć „tak” lub „nie” i wyrażać swoje własne potrzeby.

- **Wiąż**

Pytasz siebie każdego ranka: od czego powinnam zacząć?

Czujesz, że inni zbyt wiele od ciebie żądają?

Bierzesz zbyt dużą odpowiedzialność na siebie?

Pozwalasz, aby inni obarczali cię swoją pracą, ponieważ uważasz, że wszystko trzymasz w garści?

Nie dostrzegasz swoich fizycznych granic?

Czujesz się niedoskonała, jeśli nagle nie możesz poradzić sobie ze swoimi zadaniami?

Wiąż troszczy się o to, że poczujesz się pewna siebie, że będziesz mogła rozwijać swoje znaczne talenty i widzieć swoje problemy we właściwych proporcjach.

Pran-Mudra

Aby umieć powiedzieć „nie”, potrzebujesz siły realizacji i w przypadku, kiedy twój rozmówca nie będzie chciał zaakceptować twojej odmowy, będzie ci potrzebna zdolność realizacji. Pran-Mudra daje pewność siebie i potrzebną siłę, aby tę sytuację przetrwać:

Złącz końcówki małego palca, kciuka i palca serdecznego obydwu rąk. Zastosuj tę mudrę, zanim znajdziesz się w takiej sytuacji, na przynajmniej 5 minut.

Czerwony

To jest kolor, który wzmocni twoją siłę woli i siłę przebicia. Nakładaj ubrania w czerwonym kolorze, kiedy chcesz ćwiczyć mówienie „nie”.

PACHNĄCA SIŁA

Skrop górną część ciała kroplą olejku eterycznego, w ten sposób ta przyjemna woń polechce twój nos:

Jeśli idziesz na kurs konfrontacji i chcesz być odważna i pewna siebie, wybierz limbę.

Chcesz wzmocnić swoje „ja” i zadbać o duchową klarowność? Zdecyduj się na rozmaryn.

Pozytywne zaprogramowanie

Jak to funkcjonuje, przeczytaj na stronie 103 w rozdziale „Twój najważniejszy cel i jak go osiągnąć”.

OD 12.00 DO 13.00:

Pora obiadowa

W tych godzinach żołądek przygotowuje się do pracy. Może się zemścić przez problemy z trawieniem, jeśli będziesz go często rozczarowywać, dostarczając zbyt dużo lub za mało pokarmu.

TEN MERIDIAN MA SWOJĄ WZMOŻONĄ WYDAJNOŚĆ:



Od 11.00 do 13.00

Meridian serca

6.

Dobra forma zależy od naszej kuchni: Zły czy zabawny

Znasz to? Nie masz rano czasu, aby spokojnie zjeść śniadanie lub nie masz nic do zjedzenia w domu, więc biegniesz do piekarni i kupujesz słodkie bułeczki, które jesz w drodze do pracy. Przyjeżdżasz do pracy i robisz kawę, aby się w końcu obudzić. O 12.30 jesteś już głodna, ale ponieważ musisz najpierw skończyć pracę, sięgasz po batonik. Kiedy w końcu przychodzisz do stołówki, krótko przed jej zamknięciem, nie ma już sałatki, więc decydujesz się na spaghetti bolognese. Na deser bierzesz pudding z bitą śmietaną. Po południu masz już mało energii i cieszysz się, jeśli w szufladzie znajdziesz batonik czekoladowy, który zjadasz, popijając filiżanką kawy.

Całkowicie wykończona przyjeżdżasz do domu. Teraz jeszcze iść na zakupy lub coś gotować? Nie masz na to ochoty! W zamrażarce znajdujesz pizzę z salami, do tego piwo, czerwone wino lub cola – teraz i tak jest ci już wszystko jedno, zjadasz przed telewizorem paczkę żelków i jesteś w stanie zjeść jeszcze kilka kawałków czekolady lub chipsy.

Rano czujesz się tak samo zmęczona, jak wieczorem, kiedy kładłaś się spać. Ponieważ wstajesz w ostatniej chwili, nie masz czasu na śniadanie i tak jest w kółko: jesteś zbyt zmęczona, aby iść i kupić coś świeżego i zdrowego, dlatego decydujesz się na gotowe produkty i słodycze, a ponieważ jesz te rzeczy, czujesz się stale zmęczona.

Bardzo trudno przerwać ten zakłęty krąg, ponieważ jeśli tkwisz w takiej sytuacji, często brakuje ci sił, żeby ją zmienić. Im dłużej będziesz się odżywiać w ten sposób, tym bardziej zakwaszony będzie twój organizm.

PRZEKwasZENIE

Objawy przekwaszenia:

powolność, wyczerpanie, zmęczenie,
ból głowy,
ból żołądka,
problemy z trawieniem (zaparcie, biegunka, zgaga),
ból karku i pleców,
problemy z koncentracją,
depresja,
rozdrażnienie,
częste przeziębienia,
osteoporoza,
problemy z oczami,
zesztywniałe i bolące stawy.

KWASY I ZASADY. Kwasy i zasady są chemicznymi związkami, funkcjonują jako przeciwnicy. Wartość pH wskazuje stopień reakcji kwasowości i zasad pewnej substancji i waha się od 0 do 14. Jeśli wartość pH wynosi poniżej 7, wtedy organizm jest przekwaszony, przy 7 jest neutralny (obojętny) powyżej 7 jest zasadowy.

JAK POWSTAJĄ ZBĘDNE KWASY? Kwasy powstają w organizmie i są doprowadzane przez pożywienie z zewnątrz, jeśli spożywamy na przykład za dużo cukrów, produktów mącznych, ryżu, jajek, sera i mięsa. Lemoniada, kawa i alkohol pozostawiają je dodatkowo. Do tego dochodzi zbyt mało ruchu, stres i negatywne uczucia, takie jak strach lub złość – jesteś wtedy w podwójnym znaczeniu skwaszona.

Zasady, które wspomagają dobry humor

Zasady mogą tylko i wyłącznie zostać przyjęte z pokarmem. Dobrym dostawcą dla wyrównania proporcji jest żywność bogata w substancje nieorganiczne, czyli owoce, warzywa, ziemniaki, śmietana, woda mineralna bez kwasu węglowego i przyprawy ziołowe (pietruszka, koper, szczypior, kminek).

BIUROWE PRZEKĄSKI Z DUŻĄ ZAWARTOŚCIĄ ZASAD. Te produkty są dostawcami zasad; można je wziąć do biura: rzepa, pieczarki, rzodkiewki, kalarepa, seler naciowy, kapusta kiszona, pomidory, cukinia, ogórki, zielona papryka, marchew, burak ćwikłowy, porzeczką, morele, maliny, jeżyny, mandarynki, truskawki, brzoskwinie, maślanka, śliwki, banany, arbuz, figi, świeże daktyle. Wstań rano kilka minut wcześniej, aby umyć

owoce i wziąć je ze sobą do pracy. Umycie marchewki, brzoskwinii, kilku truskawek nie zajmie ci dużo czasu; banany czy mandarynki są już opakowane przez naturę i nie trzeba ich czyścić, a są dobrymi dostawcami energii.

Zimą, wybierając owoce południowe, uważaj, aby były dojrzałe. Jeśli chodzi o owoce sezonowe, najlepiej, żeby pochodziły z twojego rejonu. W razie potrzeby możesz sięgnąć po mrożone warzywa (pikantne danie z woka) lub po mrożone owoce (smakowity smothie, zobacz w rozdziale „Śniadanie dla osoby będącej w dobrej formie”), jeśli w twoim biurze znajduje się mała kuchnia.

Kwasy nie czynią nas wesołymi

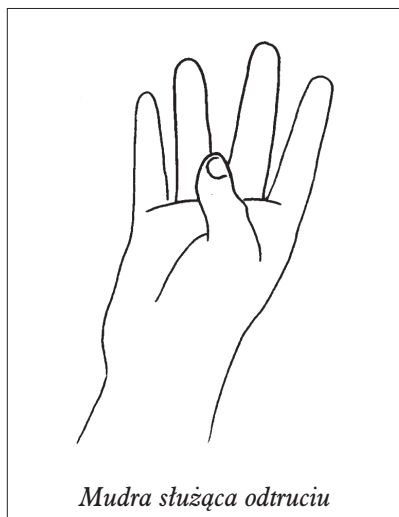
Innym istotnym argumentem, aby zrobić coś dla swojego dobrego samopoczucia, jest promienny wygląd. Ponieważ prze kwaszenie doprowadza do:

- szarej i wyglądającej na zmęczoną skóry,
- spierzchniętych, popękanych ust,
- żółtych lub zaczerwienionych źrenic,
- białego lub brązowego osadu na języku,
- bruzd na języku,
- łamliwych i matowych włosów, wypadania włosów, łupieżu,
- rozdławiania się paznokci,
- nieprzyjemnego zapachu z buzi i całego ciała,
- cellulitisu.

Jeśli chcesz wiedzieć dokładnie, czy twój organizm jest zakwaszony, kup w aptece test, przy pomocy którego możesz ustalić stopień kwasów w moczu.

Co jeszcze pomaga na przekwaszenie

- Jedz w miarę możliwości regularnie: obiad między 12 a 14, kolacja nie później niż o 18.
- Zredukuj stres. Kilka cennych wskazówek znajdziesz w rozdziale pod tytułem „Pomocy! Jestem w stresie!”, od strony 135.
- Ruszaj się dosyć często – przede wszystkim na świeżym powietrzu, ponieważ kwasy przemieszczają się do mięśni i odpowiadają za odprężenie. Kiedy mięśnie się poruszają, powodują, że kwasy przemieszczają się dalej.
- Wykonaj odtruwającą mudrę: połóż końcówki kciuków obydwu rąk na wewnętrzne kanty dolnej części palców serdecznych. Reszta palców pozostaje wyciągnięta. Wykonuj to ćwiczenie przez 5 minut.
- Zatrósz się o zasady w formie tabletek (omów ten problem ze swoim lekarzem).
- Aktywizuj punkt początkowy meridianu żołądka. Przesuwaj palec środkowy, delikatnie naciskając nad kością policzkową pod oczami. Mniej więcej na wysokości, gdzie znajduje się kostna szczelina. Masuj te miejsca przez około 15-20 sekund, lekko uciskając, ruchem kolistym do dołu. Potem wzmocnij ucisk na około 6 sekund i puść. To



pomoże pozbyć się z organizmu toksyn i nadwyżki kwasów. Masuj te miejsca najlepiej codziennie (czas: 30 sekund).

- Zredukuj spożycie kawy, czarnej herbaty, nikotyny i alkoholu.
- Rób codziennie masaż szczotką.
- Weź raz w tygodniu zasadową kąpiel odkwaszającą: jeśli nie chcesz kupować specjalnych produktów do tego, zmieszaj 3 łyżki stołowe sody oczyszczonej (dostępna w sklepach spożywczych wśród składników do pieczenia) z tą samą ilością soli morskiej. Połóż się przynajmniej na 30 minut w wannie – im dłużej, tym lepszy efekt, potem odpocznij jeszcze 30 minut. Jeśli nie masz wanny, zrób kąpiel zasadową dla stóp.
- Zrób herbatę odtruwającą: zmieszaj 10 łyżeczek ziela skrzypu polnego, 10 łyżeczek pokrzywy, 5 łyżeczek kwiatu rumianku, 5 łyżeczek ziaren kopru, 2,5 łyżeczki rzeżuchy wodnej. Bierz każdego ranka łyżeczkę, zalej filiżanką gorącej wody i zostaw na 5 minut.
- Relaksuj się tak często, jak to możliwe!

Nowa energia dzięki wodzie

Pijesz rano kawę po to, aby się obudzić? W ciągu dnia nawet od trzech do czterech filiżanek? Powinnaś pić tak samo dużo wody, aby załagodzić osłabiające działanie, które ma kawa na system meridianów – przede wszystkim na meridian nerek (zobacz na stronie 80). Poza tym kawa może powodować bóle głowy, w każdym bądź razie odpowiedzialna jest za przekwaszenie. Dotyczy to również czarnej herbaty i coli.

Woda jest najlepszą bronią na codzienne grzeszki. Jest tak ważna dla ludzkiego ciała, ponieważ zależnie od wieku ciało

ludzkie składa się w 60 do 80 procent z wody. Musi być ciągle wymieniana i uzupełniana, w przeciwnym razie organizm będzie wysychał i nie będzie w stanie wydalać toksyn i resztek przemiany materii. Kiedy jesteś przekwaszona, czujesz się zmęczona, szybciej się starzejesz i cierpisz na takie symptomy, jak chroniczne zmęczenie, problemy z oczami, bóle głowy i żołądka, problemy z trawieniem, bóle pleców i karku, problemy z koncentracją lub uczucie strachu. Komórki ciała wysychają i przez to obniża się zużycie energii. To może spowodować kilka kilogramów więcej w naszej wadze!

Jeśli nie potrafisz myśleć właściwie – brakuje ci przeważnie 1-2 szklanek wody. Jeśli dostarczysz organizmowi odpowiednią dawkę wody, będziesz nie tylko czuć się dobrze, ale twój mózg będzie także funkcjonował lepiej, ponieważ informacje pomiędzy mózgiem a organami je odbierającymi będą mogły być wysyłane i odbierane szybciej.

Twoje indywidualne spożycie wody obliczysz w ten sposób: podziel ciężar swojego ciała przez 3. Wynik podziel przez 4. To da ci liczbę szklanek wody (0,2 l) na dzień. Przy wadze 60 kg powinnaś pić dziennie 5 szklanek wody (1 l). Gdy przeżywasz stres, ta liczba powinna być podwojona. Stres tłumi uczucie pragnienia. Woda powinna być spożywana możliwie równomiernie w ciągu całego dnia. Dobra rada: nastaw budzik tak, aby dzwonił co 15 minut i w tym czasie pij kilka łyków. Picie drobnymi łykami uspokaja i do tego stabilizuje.

Organizm najszybciej przyswaja wodę niegazowaną. Najlepszym wyborem będzie gorąca woda.

GORĄCA WODA. Używaj stosownie do możliwości wysoko-wartościowej wody bez kwasu węglowego i gotuj ją przez 10-15

minut. Napełnij termos, weź go do pracy i pij co pół godziny 2-3 łyki.

TO MOŻE GORĄCA WODA:

Woda:

usuwa uczucie głodu pomiędzy posiłkami;
uspokaja i stabilizuje stan psychiczny, przede wszystkim wtedy, kiedy jest pita małymi łydkami;
usuwa zaburzenia jelit (odbijanie się, wzdęcia, zaparcia);
zajmuje się lepszym ukrwieniem krwi i jasną cerą;
pomaga w bólach pleców, karku i głowy;
pomaga przy zaburzeniach przemiany materii powstałych w skutek niewłaściwego odżywiania się;

Ugotowana woda ma lekko słodki smak. Możesz dodać do niej trochę soku z cytryny i łyżeczkę miodu. Herbata imbirowa wspomaga trawienie, dodaje energii i chroni w zimie przed przeziębieniem. Podczas gotowania wody możesz dodać kilka kawałków imbiru.

Energia wypływająca z ziół

Może będziesz mogła postawić w biurze na parapecie kilka doniczek z ziołami? Wkrajaj tak często, jak to możliwe, zioła do sałatek, na posmarowany chleb, na twarożek lub do zupy, ponieważ mają one korzystne oddziaływanie:

- bazylia uspokaja żołądek;
- cząber zabija bakterie i oczyszcza skórę;
- rzeżucha pomaga w procesie trawienia i dba o system odpornościowy;
- koper oczyszcza organizm;
- draganek rozwesela;
- trybulka orzeźwia, rozwesela;
- kolendra stymuluje pracę nerek i wątroby, wzmacnia serce, rozpuszcza flegmę, śluz i pomaga w procesie pozbycia się z organizmu metali ciężkich;
- majeranek i oregano wzmacniają nerwy;
- pietruszka pobudza przemianę materii;
- szalwia ułatwia spalanie tłuszczów i pomaga w czasie przeziębienia;
- szczypior osusza, odwadnia i odkaża;
- tymianek pomaga w skurczach, wzmacnia jelito i serce.

Tylko kilka minut

Nie jest łatwo wstać wcześniej. Ale jeśli uda ci się wstać kilka minut wcześniej niż zwykle, aby przygotować sobie śniadanie energetyczne lub przekąski do biura, przerwiesz wyżej opisany negatywny obieg złego odżywiania i przez cały dzień będziesz czerpać z tego korzyści: będziesz mieć lepszy nastrój, więcej energii i będziesz zadowolona z siebie i całego świata.

Życ w równowadze: Tradycyjna medycyna chińska

WKraju Wschodzącego Słońca wiadomo od niepamiętnych czasów, że każdy człowiek posiada ogromną siłę samoleczenia, która musi być w nas obudzona. Bóle głowy, częste przeziębienia czy też brak energii są początkiem choroby. Odkrycie w sobie tej siły pozwoli nam połączyć w jedno ciało i duszę.

Dla Chińczyków człowiek jest wizerunkiem naturalnej harmonii pomiędzy niebem a ziemią. Dopóki energia Jin i Jang jest w równowadze i Qi swobodnie płynie przez meridiany, pozostajemy zdrowi. Qi (prawdziwa Tschi) jest energią życia, która umożliwia funkcjonowanie naszych organów. Qi jest także energią, która jest wokół nas i którą pobieramy przez oddech i pokarm.

Jin i Jang: para kontrastów

Siły żywiołowe Jin i Jang wyrażają zalety Qi: bez zimna nie ma ciepła, bez ciemności nie ma światła, bez miękkości nie ma twardości. Wszystko w tym UNIVERSUM jest tej regule pod-

porządkowane: dzień i noc, życie i śmierć, wdech – wydech, bierność i aktywność, góra i dół, wewnątrz i zewnątrz.

Ten prastary symbol Jin i Jang pokazuje, że w kobiecym Jin mieści się początek męskiego Jang i odwrotnie. Dwa pola musiałyby się stale łączyć, mieszać i kontrolować, żeby pozostać w danej równowadze.

Czasami dochodzi do zaburzenia równowagi, ponieważ jeden z tych czynników przeważa, np. gdy w czasie napięcia odprężenie jest za krótkie, wtedy rozwijają się symptomy choroby, stajemy się zmęczeni i osłabieni.

System meridianów

Qi płynie przez drogę energii wstępnej, zwanej meridianem. Ona przeszywa twoje ciało tak jak siła rzek i potoków i zaopatruje organizm w ważną energię życia. Są setki dróg, które podczas krążenia energii łączą się.

Meridiany występują w wielu miejscach naszego organizmu, jako zewnętrzne punkty akupunktury. 12 głównych meridianów ma ścisły związek z wewnętrznymi organami i ich funkcjami.

System pięcioelementowy

Na podstawie obserwacji natury Chińczycy stworzyli system porządkowy w celu wyjaśnienia tych funkcji: elementy drzewa, ognia, ziemi, metalu i wody. Tych pięć elementów przekształca się pod wpływem ustalonych praw jeden w drugi, wzmacniają lub hamują się wzajemnie. Każdy element jest

połączony z określonym organem i dominuje w tym miejscu. Jeżeli mamy na przykład za mało energii wodnej w organizmie, podatni jesteśmy na choroby związane z zatrzymaniem wody w organizmie. Ten, kto posiada za dużo energii ognia, ma gorący temperament, co może przejawiać się migreną i zaburzeniami nerwowymi.

KOŁO PRZEMIAN. Tak jak w naturze z wiosny rodzi się lato, późne lato przeobraża się w jesień, a zima będzie końcem, tak elementy energii funkcjonują w organizmie człowieka. Odnosząc się do organów, oznacza to: wątroba i pęcherzyk żółciowy (drewno, wiosna) żywią serce i jelito cienkie (ogień, lato) – te prowadzą dalej energię do żołądka i śledziony (ziemia, późne lato), które posyłają ją do płuc i jelita grubego (metal, jesień), które żywią i podają energię do nerek i pęcherza (woda, zima). Stamtąd w końcu energia wraca do wątroby i pęcherzyka żółciowego (drewno, wiosna) i krążenie zaczyna się od nowa.

ZATOR ENERGII WYNIKAJĄCY ZE ZŁOŚCI, GNIEWU. Element drzewa uosabia się jako siła wiosny, ochota wzrostu, wznawienie życia. Także do tego elementu należą: agresja, chęć rozprężenia. Jeżeli na przykład ten nacisk będzie zahamowany, odbudowujemy złość, gniew.

Emocje mogą być tak silne, że powodują zator energii w elemencie drzewa. Skutki tego to: problemy z oczami, stawami, mięśniami, ścięgnami, więzadłami, wątrobą i pęcherzem. Do tego drzewu pozostaje jeszcze wspieranie elementu ognia i dlatego też nie będą dostatecznie dobrze zaopatrzone elementy ziemi, metalu i wody i z nimi związane organy, to znaczy miejsca w organizmie nie będą optymalnie zaopatrzone w energię.

To może prowadzić do dalszych fizycznych i psychicznych problemów.

SWOBODNY PRZEPŁYW ENERGII. Jeżeli energia płynie swobodnie w systemie meridianów, czujesz się sprawna, w dobrej kondycji, pozostajesz zdrowa, ponieważ twój organizm może sam wyrównywać zmiany energii. Weź np. blokujące czynniki, tj. stres, złe odżywianie, brak odprężenia i ruchu.

Spróbuj różnych metod tradycyjnej chińskiej medycyny (TCM), żeby ten swobodny przepływ energii sobie zapewnić. Jedną z najlepszych metod jest odżywianie według tych pięciu elementów.

Płęcioelementowy system odżywiania

Kiedy my na Zachodzie zastanawiamy się, czy środek spożywczy jest zdrowy, upewniamy się, czy zawiera on wystarczającą ilość witamin, substancji nieorganicznych i pierwiastków śladowych. Pomarańcze i kiwi posiadają dużo witaminy C i idealnie nadają się na zimę. Chronią nas przed przeziębieniem. Banany zawierają dużo potasu, który jest ważny dla serca i ochronia nas przed stanami słabości, znużenia lub przemęczenia. Jogurt zawiera dużo wapnia; jemy go chętnie także wtedy, gdy chcemy schudnąć.

Natomiast tradycyjna medycyna chińska nie stawia na pierwszym miejscu pojedynczych artykułów spożywczych, lecz ich energetyczne działanie na cały organizm. Nie substancja jest ważna, lecz energia, jaka w tym artykule została wytworzona. Pomarańcze i kiwi, które jadane są zazwyczaj w zimnej porze roku, aby zapobiec przeziębieniu, mogą według tradycyjnej medycyny chiń-

skiej osłabiać siły obronne. Banany mogą być odpowiedzialne za brak koncentracji i zmęczenie. Jogurt, twarożek i zimne napoje mogą powodować wzrost wagi, zamiast jej spadku.

POKARM DZIAŁA TERMICZNIE. Jak się czujesz po jedzeniu? Sprawna, w dobrej formie i pełna energii? Czy też zmęczona, brak ci koncentracji? Twój układ trawienny funkcjonuje, czy też walczysz ze wzdęciami? Jaka jest twoja temperatura ciała? Marzniesz czy raczej pocisz się? Często się przeziębiasz czy męczą cię alergię? Jesteś zadowolona ze swojej wagi?

Stosując tradycyjną medycynę chińską, możesz dużo zmienić, na przykład to, że odżywasz się niedobrze i nieodpowiednio do pory roku. Ponieważ artykuły spożywcze mają działanie: rozgrzewające, ciepłe, neutralne, odświeżające i zimne na nasze ciało. Tu znajdują się znowu bieguny: Jin (czyli chłodny) i Jang (czyli rozgrzewający). Za dużo Jin w organizmie powoduje nagromadzenie wody, obrzęki, cellulitis, nadwagę, ospałość, przygnębienie. Za mało Jin wywołuje niepokój, rozdrażnienie. Bierni ludzie oznaczają typ Jin; znajdują harmonię ciała przez rozgrzewające odżywianie Jang.

Brak Jang jest odpowiedzialny za zmęczenie, brak koncentracji. Za dużo Jang powoduje ciepło, czerwoną twarz i złość. Typ Jang może swoje wybuchy temperatury zlikwidować przez chłodne odżywianie Jin.

Termiczne działanie artykułów spożywczych odnosi się zresztą zawsze do ugotowanego mięsa, warzyw, zboża.

PODGRZANY POKARM PRZECIWKO ZIMOWEMU PRZEZIĘBIENIU. Gorąca potrawa chroni nas nie tylko przed zimnem zimą, lecz także pomaga w wyeliminowaniu wewnętrznego

marznięcia. Gorąca indyjska herbata z przyprawami, takimi jak: imbir, pieprz i ziele angielskie, może działać wspaniale, jeżeli w drodze do pracy dopadnie cię mżawka. Wypij tę herbatę zaraz, zanim zaatakuje cię przeziębienie.

Unikaj rozgrzewających potraw w pełni lata i także zimą nie jedz ich w dużych ilościach. Możesz bardzo szybko wytworzyć wewnętrzne gorąco, które przejawia się w formie wybuchu gniewu, wewnętrznego niepokoju i nerwowości.

Jedzenie biurowe i napoje o rozpalającym działaniu:

- grilowane mięso,
- ser pleśniowy,
- pieprz, czosnek, pieprz cayenne, chilli, curry, pieprz hiszpański,
- herbata imbirowa, herbata yogi.

CIEPŁE JEDZENIE DLA WIĘKSZEJ DYNAMIKI. Napoje jako ciepłe środki spożywcze dostarczają organizmowi ciepło. Zimą idealne jest smaczne ciasto z dodatkiem kakao, cynamonu, ziarna pinii, orzechów, kasztanów lub czerwonego wina. Te ciepłe dodatki pomagają, jeżeli często marzniemy lub za mało mamy ruchu.

Uwaga: nadmiar ciepłych środków spożywczych (przede wszystkim bardzo aromatycznych przypraw) i napojów może, przede wszystkim w cieplej porze roku, doprowadzić do silnych emocji lub rozdrażnienia.

Jedzenie biurowe i napoje o rozgrzewającym działaniu:

- kurczak, salami, szynka (surowa i gotowana),
- owczy i kozi ser, parmezan,

- śliwki, morele, brzoskwinie, czereśnie, rodzynki,
- koper włoski, młoda cebula,
- płatki owsiane (muesli),
- pietruszka, bazylia, cząber, oregano, rozmaryn, papryka, tymianek, kminek, majeranek, kolendra, szczypiorek,
- sok wiśniowy, kawa zbożowa, herbata z kopru.

NATURALNE POŻYWIENIE: IDEALNY TOWARZYSZ PRZEZ CAŁY ROK. Neutralne środki spożywcze, przede wszystkim zboża, powinny być w każdej porze roku głównym składnikiem odżywiania, ponieważ zawierają zarówno Jin, jak i Jang, dzięki którym utrzymana jest w nas równowaga. Do tego też dostarczają wartościowe Qi.

Zboża mogą zrównoważyć energię w systemie meridianów i uspokoić ducha ciała. Ugotowane zboża wymieszane z warzywami wydalają z organizmu substancje trujące.

Jedzenie biurowe i napoje o neutralnym działaniu:

- indyk, wieprzowina, łosoś,
- jeżyny, maliny, daktyle, figi, suszone śliwki,
- buraki cukrowe, marchew, kalarepa, ziemniaki,
- sałata lodowa, roszponka,
- płatki żytnie (muesli),
- ryż,
- miód, cukier brązowy,
- orzechy laskowe, pestki dyni, migdały, pistacje, pestki słonecznika,
- herbata z głogu, czarna herbata, herbata pu-erth, sok z winogron.

Z ORZEŻWIAJĄCYM JEDZENIEM PRZECIWKO STRESOWI.

Ugotowany orzeźwiający środek spożywczy może być spożywany przez cały rok, ponieważ odbudowuje krew i chroni Jin w sytuacjach stresowych.

Po surowe środki spożywcze, takie jak: liście sałaty, papryka lub świeży ser, powinnaś sięgać przede wszystkim w lecie, ażeby utrzymać w ciele wilgotność, którą tracisz przez zewnętrzny upał.

Jeżeli zimą będziesz spożywać w nadmiarze jedzenie w surowym stanie, możesz być odpowiedzialna za problemy trawienne i brak energii. Dlatego też powinnaś w chłodnych porach roku zjeść najpierw zupę z ocieplającymi przyprawami, a dopiero później sałatę.

Jedzenie biurowe i napoje o orzeźwiającym działaniu:

- mleko pełnotłuste, twaróg, maślanka, kefir,
- kwaśne jabłka, klementynki, truskawki, czarne jagody, porzeczki, wiśnie, mandarynki, pomarańcze, banany, gruszki, winogrona, agrest, grejpfrut,
- kapusta kiszona, papryka, seler, cukinia, awokado, rzodkiewki, oliwki,
- pszenica (muesli),
- draganek, suszona szalwia,
- orzechy nerkowca,
- herbata z hibiskusa, malwy, melisy, zielona herbata, miętowa, gorąca woda, mleko sojowe, sok jabłkowy i gruszkowy.

ZIMNE POŻYWIENIE PRZECIWKO WEWNĘTRZNEMU CIEPŁU. Zimny środek spożywczy oziębia organizm, ale latem oferuje potrzebne wyrównanie ze względu na upał z zewnątrz. Powinnaś

latem oszczędnie go spożywać, a zimą nawet unikać. W chłodnych porach roku osłabia on Qi i powoduje utratę energii.

Dużo chłodnych środków spożywczych, zimne potrawy i napoje z kostkami lodu oziębiają szybko organizm. Ten szok zimna prowadzi do braku Jang (energii) i może prowadzić do nadwagi. Także zimna woda i woda mineralna ochładzają. Im więcej minerałów i soli zawiera woda mineralna, tym zimniej działa.

Jedzenie biurowe i napoje o chłodzącym działaniu:

- kraby,
- jogurt,
- ananas, kiwi, rabarbar, cytryna, melon, mango, papaja, arbuzy,
- pomidory, ogórki,
- otręby pszenne,
- sos sojowy,
- woda mineralna, zimna woda, kostki lodu.

DO SMAKU PROWADZI. Każdemu elementowi przyporządkowany jest smak i kolor.

- ogień: gorzki, czerwony
- ziemia: słodki, żółty
- metal: ostry, biały
- woda: słony, niebieski
- drewno: ciężki, zielony.

Przygotowując posiłki, pamiętaj o kompozycji tych pięciu smaków z tymi pięcioma kolorami. Zabieraj ze sobą sałatki:

- pestki zielone (drewno, ciężki, zielony, ciepły),

- cykoria (ogień, gorzki, czerwony, odświeżający),
- ogórek sałatkowy (ziemia, słodki, żółty, zimny),
- papryka chili w proszku, czosnek (metal, ostry, biały, gorący),
- wieprzowina (woda, słony, niebieski, neutralny).

Naturalnie możesz także uzyskać równowagę, jeżeli przygotujesz posiłek z rzeczywistych kolorowych środków spożywczych: zielony (np. brokuły, sałata, kiwi), czerwony (np. papryka, pomidory, mięso wołowe), żółty (np. kukurydza, dynia, kurkuma), biały (np. rzodkiew, ser, mąka) i niebieski (np. winogrona, obojętne, czarne jagody). Przez te wszystkie elementy, kolory pobudzisz swoje trawienie.

DALSZE WSKAZÓWKI

Dieta surowa nadaje się dla ludzi, którzy ciężko pracują, są w ciągłym ruchu lub uprawiają sporty wyczynowe. U pracowników biurowych, którzy mają mniej ruchu, prowadzi ona do braku energii, wewnętrznego zimna, braku koncentracji, problemów z trawieniem, przygnębienia, braku ochoty na seks, depresji. Rozwiązanie: należy warzywa gotować, owoce zimą lekko udusić albo produkty surowe zawsze mieszać z gotowanymi i rozgrzewającymi przyprawami.

Ugotowane potrawy są lekko strawne. Przysłowie chińskie mówi: „Człowiek różni się od zwierzęcia duchem i dlatego jego potrawy są gotowane”. Ogień podczas gotowania zapala jego ogień duchowy.

Stosuj tak często, jak to możliwe, łagodną i neutralną metodę gotowania-duszenia, a mianowicie w małej ilości wody na słabym ogniu.

Ważne, jeśli jesteś wegetarianką: potrzebujesz szczególnie dużo ciepłej energii, dlatego też powinnaś możliwie często spożywać ugotowane artykuły spożywcze.

Stwarzaj środki spożywcze z różnym działaniem temperatury: podgrzej albo ugotuj zboże lub mięso do zimnej sałaty i orzeźwiające owoce albo warzywa z gorącymi przyprawami. To jest całkowicie zrównoważony posiłek.

Ważne dla pijących herbatę: chłodna ziołowa herbata. Dlatego w państwach południowych jest pita herbata miętowa. Wybierz na zimę/jesień: herbatę Yogi z ciepłymi przyprawami, jak imbir, pieprz, ziele angielskie, kardamon lub goździki.

Położ rękę

Dalsza możliwość, żeby ten przepływ energii przez meridiany uaktywnić, to proste wschodnie techniki samopomocy. Stukanie, masowanie, gniecie ciała w celu pobudzenia sił leczenia.

STUKANIE, KOŁATANIE ENERGII. Poszukaj spokojnego miejsca, stań na ugiętych kolanach i zrób głęboki wdech i wydech. Zaciśnij rękę w pięść lub pozostaw ją płaską.

Zacznij od lewej ręki i stukaj, pukaj prawą ręką w stronę wewnętrzną, zaczynając od dołu, idąc w kierunku palców. Obróć rękę i stukaj, pukaj w stronę zewnętrzną wysoko aż do ramion.

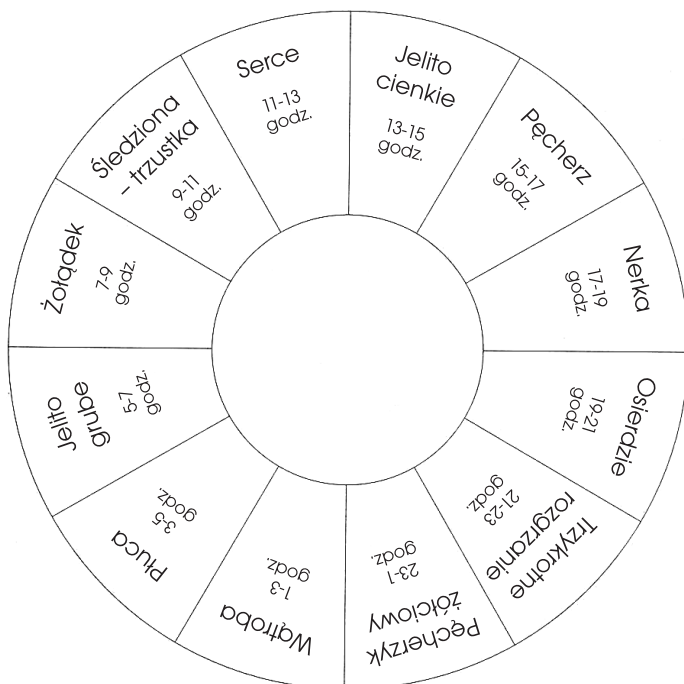
Powtórz to na prawym ręku lewą ręką. Potem pukaj w lewe, a następnie w prawe ramię, idź dalej, stukając i zataczając koła na klatce piersiowej i na brzuchu. Następne w kolejce są nogi: na stronie zewnętrznej twojej lewej nogi, idąc na dół, nad stopą i po stronie wewnętrznej znowu do góry. Powtórz to na prawej nodze i na koniec poklepuj pupę i plecy (czas: 1 minuta 30 sekund).

PUNKTY AKTYWIZUJĄCE MERIDIANY. Na początku każdego rozdziału znajdziesz meridiany poszczególnych części ciała i przypisane im godziny, w których mają one zwiększoną wydajność. Na następnej stronie zobaczysz przegląd wszystkich meridianów i ich wzmożoną działalność w poszczególnych godzinach.

NEUROLIMFATYCZNE PUNKTY STYMULUJĄCE. Te punkty poruszają system chłonny, który działa jak kanał odprowadzający i oczyszczający. Transportuje on białko, hormony do komórek i produkuje przeciwciała, takie jak białe krwinki. Na przedstawionej ilustracji i w opisie na stronie 80 znajdziesz punkty, które znajdują się na stronie przedniej ciała i dlatego są łatwo osiągalne dla twoich rąk.

Masuj *poszczególne punkty* o odpowiedniej godzinie, kiedy jesteś zmęczona, boli cię głowa lub coś innego, boli cię żołądek z przejedzenia, brakuje ci energii, budzisz się w nocy o stałej porze lub kiedy po prostu źle się czujesz.

Masuj *wszystkie punkty*, kiedy chcesz pobudzić swój system energii, aby np. podczas przeziębienia pobudzić swój system samoleczenia, aby zaradzić chorobie.



Meridiany i ich zwiększona wydajność

Masuj 10-20 sekund, lekko naciskając dane punkty dwoma palcami lub całą ręką.

Ważne: punkty, które reagują najbardziej wrażliwie na masaż, są przeważnie miejscami, które najmniej potrzebują leczenia.

POSZCZEGÓLNE PUNKTY

Meridian żołądka od 7.00 do 9.00: tylko po lewej stronie ciała pomiędzy 5 a 6 żebrem (bezpośrednio pod piersią)

Meridian śledziony – trzustki od 9.00 do 11.00: tylko po lewej stronie ciała pomiędzy 7 a 8 żebrem

Meridian serca od 11.00 do 13.00: po prawej i lewej stronie mostka pomiędzy 2 a 3 żebrem

Meridian jelita cienkiego od 13.00 do 15.00: wzdłuż całego łuku żebrowego

Meridian pęcherza od 15.00 do 17.00: około 2 centymetrów po lewej i prawej stronie pępka

Meridian nerek od 17.00 do 19.00: około 2 centymetrów powyżej prawej i lewej strony pępka

Meridian osierdzia od 19.00 do 21.00: na górnej części kręwdzi kości łonowej

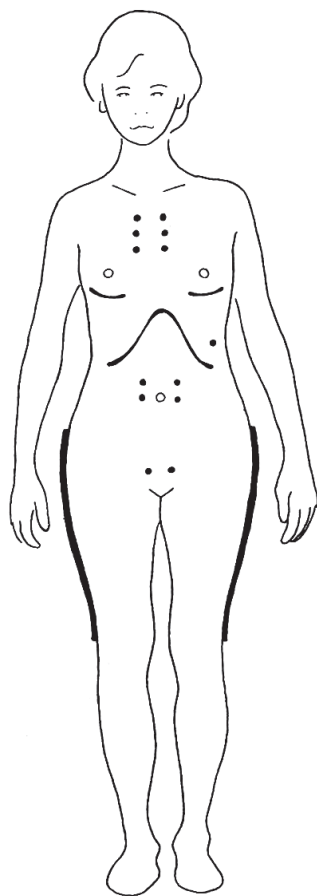
Meridian potrójnego rozgrzania od 21.00 do 23.00: po lewej i prawej stronie mostka pomiędzy 2 i 3 żebrem

Meridian woreczka żółciowego od 23.00 do 1.00: po lewej i prawej stronie mostka pomiędzy 3 i 4 żebrem, a także 4 i 5

Meridian wątroby od 1.00 do 3.00: tylko po prawej stronie ciała pomiędzy 5 i 6 żebrem

Meridian płuc od 3.00 do 5.00: po lewej i prawej stronie mostka pomiędzy 3 i 4 żebrem, a także 4 i 5

Meridian jelita grubego od 5.00 do 7.00: na stronie zewnętrznej górnej części uda od kolana do biodra



Wszystkie neurolimfatyczne punkty stymulujące

OD 13.00 DO 15.00:

Proces trawienia

Po godzinie 13.00 jesteś już wykończona, jeśli nie jadłaś nic lub niewiele – najzdrowiej byłoby zdrzemnąć się. Jeśli możesz zamknąć na krótko drzwi do swojego biura lub jeśli pracujesz w domu: połóż się na 10-20 minut. Po takiej drzemce będziesz wydajniej pracować. Możesz to zrobić bez żadnych wyrzutów sumienia, ponieważ sen w biurze to też praca: twój mózg wykorzystuje ten czas, aby wcześniej przyjęte informacje móc opracować i zapisać.

TEN MERIDIAN MA SWOJĄ WZMOŻONĄ WYDAJNOŚĆ:



Od 13.00 do 15.00

Meridian jelita cienkiego

8.

Niż wczesnym popołudniem: ćwiczenia energii dla dobrej formy psychicznej i fizycznej

Nie masz własnego biura lub nie możesz się zrelaksować?
Spróbuj któregoś dnia wykonać ćwiczenie na energię.

Stukanie, kołatanie energii

Jak to funkcjonuje, przeczytasz w rozdziale pod tytułem „Stukanie, kołatanie energii” na stronie 77.

Dużo tlenu

Wykonaj to ćwiczenie w miarę możliwości przy otwartym oknie. Ustaw się w rozkroku. Kołysz całym ciałem, a szczególnie ramionami. Wykonaj to ćwiczenie w ciągu minuty (albo

dłużej), potem usiądź i połóż ręce na podbrzusze. Zamknij oczy i oddychaj głęboko (czas: 2 minuty).

Z werwą, zacięciem wszystko jest łatwiejsze

Potrzyj ręce o siebie nawzajem tak, aż będą ciepłe. Potem dotknij rękoma okolic nad twarzą:

1. z lekkim naciskiem od dołu do góry przez twarz;
2. z lekkim naciskiem od góry do dołu przez twarz;
3. z lekkim naciskiem pocieraj, nacieraj kolistymi ruchami policzki.

To ćwiczenie dostarczy ci nie tylko energii, lecz pomoże także, gdy boli cię głowa.

Woda

Pij 1-2 szklanki wody, najlepiej ciepłej (zobacz również rozdział „Nowa energia dzięki wodzie”, strona 62).

Aktywacja jellita cienkiego

Dotknij rękoma dolnej części klatki piersiowej, aby poczuć, gdzie znajduje się łuk żebrowy (koniec klatki piersiowej). Kiedy będziesz stymulować ten obszar, masując wewnętrznymi częściami dłoni łuk żebrowy, będzie wzrastać działalność meridianu

jelita cienkiego. Jelito cienkie ma w tym czasie najlepszą porę i wtedy proces trawienia przebiega lepiej (czas: 20-30 sekund).

Ushas-Mudra

Złóż ręce tak, żeby lewy kciuk znajdował się na górze (mężczyźni robią odwrotnie!). Naciskaj lekko na prawy kciuk. Wykonuj to ćwiczenie przez 5 minut lub do momentu, w którym poczujesz, że twoja energia do ciebie powraca. Ta mudra pomoże ci także, kiedy praca będzie wymagała od ciebie kreatywności i nowych impulsów (czas: 5 minut).

Masaż uszu

Jak wykonać to ćwiczenie energii, przeczytasz w rozdziale „Masaż uszu wywołujący wesołość” na stronie 21.

Ćwiczenia na koncentrację

Energia już jest, ale koncentracja jeszcze kuleje? Często jest tak, że zaczynasz wiele rzeczy naraz i nie jesteś w stanie skończyć ani jednej? Jesteś sfrustrowana, masz zmaćcone myśli.

Nie tylko nieprawidłowe jedzenie lub nieprawidłowa przemiana materii mogą być przyczyną braku uwagi, koncentracji. Jeśli nie możesz się skupić, przyczyną może być to, że twoje półkule mózgowie nie współpracują ze sobą optymalnie.

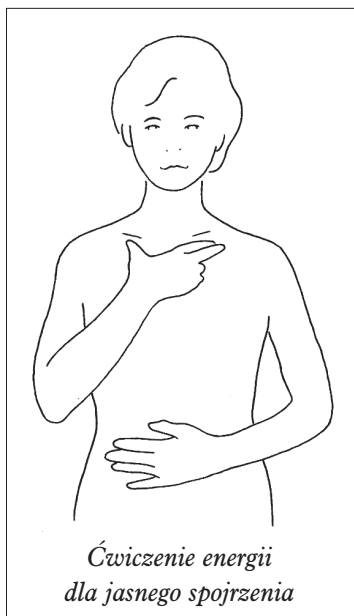
LEWA I PRAWA PÓŁKULA MÓZGU (LOGIKA I INTUICJA)

Czytasz tekst i tak naprawdę nie wiesz, jaka jest jego treść?
Rozróżnienie lewej i prawej strony zawsze stanowiło dla
ciebie trudność?

Twojego pisma nie jest w stanie odczytać nikt poza tobą?
Masz trudności z liczeniem?

Poruszasz się niezręcznie i ciągle zaczepiasz się o kant stołu
lub wpadasz na drzwi?

Następujące ćwiczenia mogą być odpowiednie dla twojej
wewnętrznej komunikacji, porozumienia.



LEKCJA MALOWANIA. To ćwiczenie może ci się wydawać trochę dziecinne, ale może właśnie dlatego dostarcza ono tak wiele przyjemności: weź duży arkusz papieru, w każdą rękę mazak np. może być czerwony lub niebieski. Maluj jednocześnie obiema rękoma. Może to być bazgrani- na, gryzmoły lub może to przed- stawiać jakąś rzecz, np. choinkę. Maluj do tej pory, póki będziesz mieć na to ochotę i uważaj, abyś jednocześnie malowała obydwoma rękoma (czas 1-2 minuty).

POGODNE, JASNE SPOJRZENIE. Połóż obydwie ręce na środku obojczyka i dotykaj końcówkami palców aż do dołu do następnego odstępku między żebrami. Po prawej i lewej stronie mostka znajdują się dwie lekkie zatoki. Połóż w tę zatoczkę kciuk, a w drugą palec wskazujący i środkowy lewej ręki. Masuj te dwa miejsca. Prawa ręka leży w tym czasie na pępku. Po trzech głębokich wdechach zmień rękę i powtórz masaż. W razie potrzeby masuj większą powierzchnię, a na pewno znajdziesz właściwy punkt (czas: 50 sekund).

MASAŻ MIEDNICY. Jeśli masz krzesło z poręczą, trzymaj się jej z prawej i lewej strony. Jeśli nie masz, trzymaj się biurka lub – jeśli to możliwe – usiądź na podłodze. Podnieś nogi trochę do góry. Zakreślaj nogami koła duże i małe, poruszaj miednicą i tułowiem, masując w ten sposób pośladki. Potem przesun się nieznacznie w lewo, następnie w prawo i kreśl dalej okręgi nogami. W ten sposób będą także wymasowane twoje biodra (czas: 1 minuta).

GÓRNY I DOLNY OBSZAR MÓZGU (ROZUM I UCZUCIE)

Załatwiasz sprawy, a potem okazuje się, że i tak nic nie załatwiłaś?

Często się przejęzyczasz?

Łatwo jest wyprowadzić cię z równowagi?

Nie wierzysz innym i często czujesz się niepewnie?

Trwa dosyć długo, aż zrozumiesz, co ktoś ci tłumaczy?

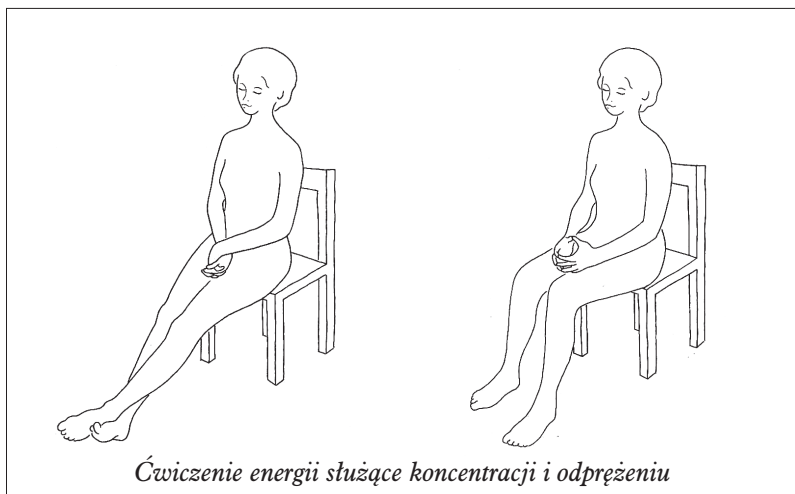
Następujące ćwiczenia będą odpowiednie dla twojej wewnętrznej komunikacji.

SKONCENTROWANE ĆWICZENIA NA ENERGIĘ. Usiądź wygodnie na krześle i najpierw odetchnij głęboko. Wyciągnij luźno nogi i połóż lewą kostkę na prawą (jeśli jest ci wygodniej, możesz położyć prawą na lewą). Wyciągnij ręce do przodu i obróć dłonie wewnętrznymi powierzchniami na zewnątrz. Skrzyżuj przeguby rąk, palce i połóż ręce całkowicie rozluźnione na udach.

Jeśli chcesz wykonać to ćwiczenie niezauważenie, zamknij oczy. Kiedy będziesz głęboko oddychać, leciutko dotykaj czubkiem języka podniebienia, tak jak to robisz, wymawiając literę „L”. Poruszaj przy każdym wydechu końcówką języka do dołu. Pozostań w takiej pozycji 1-2 minuty.

Potem postaw stopy obok siebie na podłodze. Wyprostuj się i złóż końcówki dłoni ze sobą.

Kiedy będziesz oddychać głęboko, twój język powinien leżeć rozluźniony w buzi. Pozostań w takiej pozycji 1-2 minuty (czas: 2-4 minuty).



DOBRA FORMA UMYŚŁOWA. Jak działa to ćwiczenie, przeczytaj w rozdziale pod tytułem „Stażość” na stronie 28.

DOJŚĆ DO RÓWNOWAGI. Poruszaj głową do tyłu i przodu i wyczuj miejsce, gdzie potylicy (tylna część głowy) spoczywa na karku. Połóż lewą rękę na małej zatoczce, która znajduje się ok. 3 cm na lewo od wyimaginowanego przedziałka. Prawą rękę połóż na pępku. Zostań w takiej pozycji, oddychając z odprężeniem przez około 1 minutę. Potem zamień ręce: prawa ręka na zatoczkę z tyłu głowy, a lewa na pępek. Pozostań znowu siedząc przez minutę albo i dłużej (czas: 2 minuty).

PRZEDNI I TYLNY OBSZAR MÓZGU (KONCENTRACJA I RELAKS)

Powiedzenie „Mam pustkę w głowie” często odnosi się do ciebie?

Masz problem z całkowitym zrelaksowaniem się?

Jesteś ciągle w ruchu?

Często czujesz się, jakbyś żądała zbyt wiele? Jesteś nerwowa? Może nawet agresywna?

Czasami koncentrujesz się tak bardzo na jakiejś rzeczy, że zapominasz o całej reszcie?

Następujące ćwiczenia będą odpowiednie dla twojej wewnętrznej komunikacji.

POZOSTAĆ W TYM MIEJSCU! Jeśli wyobrazisz sobie sytuację, która oznacza ryzyko, niebezpieczeństwo, twoje ciało reaguje w ten sposób, że przyspiesza pracę ścięgien łydek, tak, żeby szybciej można było uciec. To nie musi być realne niebezpieczeństwo, może chodzić o sytuację, która istnieje tylko w twojej głowie, a w której pojawiają się takie emocje, jak strach. Wtedy twoje ciało reaguje zachowaniem typowym dla walki lub ucieczki. Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale „Pomocy! Jestem w stresie!” od strony 135.

Aby stabilniej stać na obydwu nogach, połóż prawe podudzie na lewym kolanie. Złap lewą ręką ścięgno Achillesa, a prawą ręką poniżej kolana. Chodzi o to, żeby rozluźnić mięśnie, które u większości ludzi są zbite. W tym celu ruszaj tylko stopą, tak daleko, jak to możliwe, do góry i do dołu, 10 razy w każdym kierunku. Wstań i przejdź się kilka kroków, aby poczuć zmianę. Potem powtórz to samo z lewą nogą (czas: 1 minuta 30 sekund).

PROSTOWANIE RAMION. Wyciągnij prawą rękę do góry i połóż lewą rękę na wewnętrzną stronę ramienia. Naciśnij wyciągniętym ramieniem na rękę. Oddychaj powoli. Rozluźnij się, weź wydech i powtórz nacisk 2 razy.

Następnie połóż rękę na przedniej części ramienia, potem na zewnętrznej, a na koniec na tylnej, jednocześnie uciskając ramię 3 razy.

Zauważ różnicę w ramionach, rękach i powtórz to ćwiczenie z lewą ręką (czas: 1 minuta).

ROZLUŻNIENIE KARKU I RAMION. Obejmij lewą ręką muskuł na prawym ramieniu, ściśnij go i poczuć, jaki jest twardy. Odetchnij głęboko i obróć głowę tak daleko, jak jest to możli-

we, w prawo. Odetchnij głęboko przez usta. Obróć głowę, kiedy będziesz wdychać powietrze daleko w lewą stronę i wypuść powietrze na tej stronie.

Powtórz to przynajmniej 2 razy w każdym kierunku. Na koniec obróć głowę do przodu i połóż ją na piersi, kiedy będziesz czuć odprężenie na plecach.

Czujesz różnicę pomiędzy prawym i lewym umięśnieniem ramion. Powtórz to całe ćwiczenie, trzymając prawą ręką lewy mięsień ramienia (czas: 2 minuty).

STYMULACJA MÓZGU. Dzięki temu ćwiczeniu stymulujesz wszystkie obszary mózgu i jednocześnie wewnętrzne organy.

Wyobraź sobie, że na lewej dłoni znajduje się tarcza zegara. Złóż palce dłoni tak, jakbyś się modliła. Potem naciskaj kciukiem prawej ręki w kierunku wskazówek zegara na każdy punkt godziny, a na końcu na środek lewej ręki. Powtórz tę czynność lewym kciukiem na prawej dłoni (czas: 30 sekund).

ŻYCIODAJNY ZAPACH CYTRUSÓW

Kilka kropel olejku cytrynowego w lampce zapachowej wyostreży twój rozum, wzmocni pamięć, poprawi komunikację, zapobiegnie emocjonalnym wybuchom i spowoduje, że zmniejszy się o połowę liczba popełnianych przez ciebie błędów.

Bardziej ci się jednak podoba zapach trawy cytrynowej? Ten eteryczny olejek usunie popołudniowe zmęczenie, pobudzi twoją koncentrację i zdolność myślenia i zajmie się jasnością umysłu i prawidłowym trawieniem.

9.

Gniew na kolegów i jak się z tym obchodzić

Właśnie miałaś spór, konflikt z koleżanką, ponieważ już nie mogłaś znieść jej ciągłego mieszania się w twoją pracę. Twoje uczucia się „gotują” i chociaż rozum ci podpowiada: „zachowaj spokój!”, mówisz coraz głośniejsze i coraz bardziej się denerwujesz. Potem, jak już dochodzisz do siebie, uspokajasz się, jest ci przykro i jesteś zła na siebie, że nie mogłaś się opanować.

Albo przychodzi do ciebie kolega i oskarża cię niesłusznie o zrobienie jakiegoś błędu. Mogłabyś wyjaśnić mu spokojnie i rzeczowo całą sytuację, gdyby nie to nieuzasadnione poczucie winy, które powoduje, że nie jesteś w stanie powiedzieć ani słowa. Jak doszło do tego? To poczucie winy jest błędne i nielogiczne, ponieważ wszystko zrobiłaś tak jak należy. W takiej sytuacji czujesz się okropnie i przychodzi ci do głowy tylko jedno rozwiązanie: szybko się usunąć, wyprzeć się!

Uczucia

Nie istnieją właściwe, prawidłowe, niewłaściwe, logicznie i nielogiczne uczucia. Uczucia pozostają zawsze uczuciami i istnieją w twoim życiu, czy tego chcesz, czy nie. Usunięcie się w cień, ucieczka nie pomoże, nie załatwi sprawy, ponieważ tłumione uczucia, takie jak złość, zazdrość, zawiść, żal, wrażliwość, burzą się i rozprzestrzeniają się dalej. Pewnego dnia ucisk, napór jest tak duży, że dochodzi do eksplozji, ponieważ tłumione uczucia stają się niekontrolowane. Potem rozładujesz się w sytuacji, która nie będzie dla ciebie odpowiednia. Część, która jest w tobie, na którą nie chcesz zwracać uwagi, będzie narastać, będzie potrzebować coraz więcej miejsca i będzie się stawać coraz bardziej uciążliwa i w mało odpowiednim momencie wybuchnie.

Jak dużej potrzebujesz samokontroli, żeby nie popełnić błędu! Jakiego robisz wrażenie na innych? Co myślą o tobie inni?

- **Akceptuj swoje uczucia:**

Poszukaj zatoczki na zewnętrznej krawędzi lewej ręki (bezpośrednio pod stawem małego palca), popukaj dwoma palcami prawej ręki w to miejsce i powiedz podczas tego następujące zdanie 3-4 razy: „Nawet jeśli daję się ponieść uczuciom (moje uczucia kipią; mam skrajne, ekstremalne uczucia; moje uczucia trzymają mnie w garści itd.), kocham, szanuję, akceptuję siebie z całego serca, taką, jaka jestem i wybaczam sobie”. Zastukaj ostatecznie w to samo miejsce na drugiej ręce (zobacz również rozdział pod tytułem „W jaki sposób robisz porządek?” na stronie 123) (czas: 40 sekund).

- **Odpręż swój system nerwowy:**

Usiądź prosto i zrób 3 razy wdech i wydech. Zamknij usta i dotykaj czubkiem języka miejsc podniebienia, tam gdzie znajduje się język, gdy wymawiasz literę „L”. Zrób wdech i przykładając palec wskazujący i środkowy prawej ręki do prawego nozdrza zrób wydech przez lewe nozdrze.

Po wydechu zrób to samo lewą ręką, zakrywając lewe nozdrze i potem odetchnij głęboko.

Zamknij prawe nozdrze, lewe nozdrze otwórz i zrób wydech. Powtórz całość 2 razy (czas: 45 sekund).

Rozum

W sytuacjach, które są opisane powyżej, mózg jest blokowany przez uczucia i postrzeganie. Rzeczywistość wygląda inaczej, niż możesz ją odbierać w danym momencie. Uczucia są tylko jedną częścią ciebie. Może jesteś rozgniewana, ale nie jesteś złością. Może jesteś smutna, ale nie jesteście smutkiem. Tak samo jak rozum jest tylko jedną składową ciebie samej.

Do czego służy logika, kiedy uczucia mówią coś innego? Ale tego możesz się dowiedzieć dopiero wtedy, kiedy już ochłoniesz i będziesz w stanie użyć rozumu. Wtedy będziesz mogła powiedzieć: „Dziękuję za to doświadczenie”, możesz z tego wyciągnąć naukę i zakodować wynik w swojej podświadomości.

Uczucia i rozum

W sytuacjach stresujących odłącza się rozum (lewa półkula mózgowa) i jesteś przepełniona uczuciami – takimi jak na przy-

kład złość, albo odłączają się uczucia (prawa półkula mózgu) i myślisz logicznie, ale nie masz dostępu do kreatywnych możliwości rozwiązania. Połącz obydwie półkule mózgowe, a przez to uczucia z rozumem, dzięki następującym ćwiczeniom.

- **Scalenie integracja mózgu:**

Usiądź prosto na krześle i rozłóż ręce na boki. Wyobraź sobie, że w lewym ręku trzymasz uczucia, a w prawym logikę. Przyciągnij ramiona do siebie i złóż dłonie. Połóż złączone dłonie na kolanach i wytrzymaj tak minutę (jeśli to możliwe, zamknij oczy). Wdychaj i wydychaj głęboko powietrze (czas: 1 minuta).

- **Leżąca ósemka:**

Weź mazak i duży arkusz papieru i narysuj na nim znak nieskończoności: przyłóż mazak na środek papieru i zacznij rysować ósemki na górze po lewej stronie. Maluj więcej ósemek jedna na drugiej, trzymaj głowę prosto i patrz cały czas na mazak. Zwracaj uwagę na oddech i poczuj, jak się uspokajasz. Ponieważ pobudzasz ósemką prawą półkulę (uczucia) i lewą (logikę). Po tym, jak namalowałaś kilka ósemek, weź nowy arkusz papieru. Stwierdzisz, że nowe ósemki, które teraz rysujesz, w swojej formie są bardziej harmonijne.

Bogactwo fasety

Im szybciej przyjrzyś się uciążliwym, nieprzyjemnym uczuciom i je zaakceptujesz, tym wcześniej ich się pozbędziesz i zrobisz miejsce dla tych pozytywnych. Zauważysz: skoro tylko

zaakceptujesz swoje uczucia, to wtedy także zaakceptujesz samą siebie, taką, jaka jesteś, będziesz bardziej autentyczna, a dzięki temu twoje życie stanie się bardziej autentyczne i przez to łatwiejsze. I myśl o tym: twoje przeróżne uczucia czynią z ciebie osobę bogatą w fasety, którą jesteś.

Jak powinno być w przyszłości?

Jak pozbyć się stresu, który powstał przez kłótnie z kolegami, znajdziesz szczegółowo opisane w rozdziale pod tytułem „Najlepsze na zakończenie” od strony 145. Tam znajdują się również wskazówki, jak można zminimalizować ten stres. To znaczy: skoro tylko wiesz, że takie sytuacje będą się znowu przytrafiać, że pewni koledzy będą cię doprowadzać do białej gorączki, wprowadź zredukowanie stresu, tak jak jest tam to opisane.

Jest oczywiste, że nie można zmienić pewnych ludzi. Ta sama zasada dotyczy też ciebie. Skoro tylko zmienisz nastawienie do koleżanki XY, równocześnie zmieni się twoja mimika, sylwetka, głos. To zauważy również twoja koleżanka. I dlaczego ma ona nie stać się bardziej przyjazna dla ciebie? Jeśli spróbujesz, przekonasz się, jakie to ma pozytywne skutki.

OD 15.00 DO 16.00:

Drugi ważny punkt dnia

Od godziny 15.00 powraca zapal i osiąga swoją wzmożoną aktywność po raz drugi w ciągu dnia. Twoja pamięć długotrwała jest w bardzo dobrej formie. Nie dziw się, jeśli w przeciągu najbliższych godzin będziesz bardzo wydajna.

TEN MERIDIAN MA SWOJĄ WZMOŻONĄ WYDAJNOŚĆ:



Od 15.00 do 17.00
Meridian pęcherza

10.

Twój najważniejszy cel i jak go osiągnąć

Wiesz bardzo dokładnie, czego nie chcesz? Powinnaś dokładnie sformułować swoje życzenia, pragnienia. Wydaje ci się o wiele łatwiejsze koncentrowanie się na negatywnych aspektach życia i zatrzymywanie rzeczy, które ci nie odpowiadają, nie podobają się. Jeśli się to powtarza stale, ten stan wydaje się normalny naszemu mózgowi i naszemu ciału. Mądrość szamanizmu mówi: energia idzie w parze za uwagę, koncentracją.

Odnajdywanie celu

Wyobraź sobie, że mogłabyś być taka, jaka byś chciała być. Jaka byś była? Chcesz być spokojna, odprężona czy pewna siebie? Życzysz sobie posiadać więcej zdolności realizacji, odwagi, ambicji czy zapału? Tutaj podanych zostanie kilka „wewnętrznych skarbów”: suwerenność, gotowość bojowa, cierpliwość, wytrzymałość, nieustępliwość, panowanie nad sobą, optymizm,

głębokie przekonanie, zapał, spokój ducha, bystrość umysłu, wytrzymałość, przytomność umysłu, determinacja, stanowczość, zdolność przewidywania, pewność siebie, zrównoważony charakter, tolerancja, ufność, zadowolenie, ruchliwość, delikatność, subtelność, szybkość, odprężenie. Sięgnij po to, czego najbardziej potrzebujesz lub co ci się najbardziej podoba i sformułuj rozwijający się cel. Wybierz cel, o którym marzysz. Nie myśl o tym, że jest on dla ciebie nieosiągalny. Nie marz jedynie, ale pracuj jednocześnie nad realizacją tego celu.

ZASADY LEPSZEGO FORMUŁOWANIA CELU. Aby osiągnąć cel, który przyniesie ci to, czego pragniesz, powinnaś postępować według następujących reguł:

- Zrezygnuj z długich zdań – formułuj myśli za pomocą prostych, nieskomplikowanych słów.
- Zrezygnuj ze słów, takich jak: „nie”, „nigdy”, „żaden” lub takich, które zaczynają się od przedrostka „nie-”.
- Unikaj słów, takich jak: „mogę”, „mogłabym”, „powinnam”, „chcę” lub „będę”. Nie chodzi o to, że mogłabyś osiągnąć swój cel, powinnaś lub chciałabyś, lecz o to, że aktywnie zabierasz się do niego w danej chwili.
- Sformułuj cel w ten sposób, że wyda ci się on niezwykle kuszący i będziesz miała ochotę szybko zabrać się do jego realizacji.

TERAZ SIĘ ZACZYNA! Po tym, jak wszystko przemyślałaś i zastanowiłaś się nad odpowiednim sformułowaniem, masz uchwytne, namacalne cel na wyciągnięcie ręki. Przez to nadaj odpowiedni kierunek swojej energii, którą posiadasz. Kiedy

myślisz o swoim pragnieniu, powstaje w twojej głowie odpowiedni obraz do tego i wspólnie z myśleniem i wymawianiem zdań o celu, twój mózg zostaje stymulowany.

PRZYKŁADOWY ZAPIS CELÓW

Oto kilka przykładowych zdań, które powinny ci pomóc w formułowaniu swoich pragnień:

Obojętne, co mi się przytrafi, pozostanę spokojna i dam z siebie to, co najlepsze.

Wszystko uda mi się z łatwością.

Koncentruję się na tym, co istotne w moim życiu.

Z zapałem, werwą i łatwością zabieram się do pracy.

Jestem pewna i ufam, że wszystko prowadzi do dobrego.

Odpoczywam w samej sobie.

Jestem pewna siebie i wiem dokładnie, czego chcę.

Przekonuję innych o swoich umiejętnościach.

Kiedy mam odczyt, prezentację, czuję się pewnie, spokojnie i jestem odprężona.

Jestem zwycięzcą.

Tę stymulację możesz w prosty sposób potęgować, wprowadzając do swojego życia następujące ćwiczenia (te ćwiczenia zostały już wyjaśnione w poprzednim rozdziale, abyś nie musiała ich znowu szukać, zostały one tu jeszcze raz powtórzone). **Bardzo ważne:** powiedz na głos lub po cichu, podczas wykonywania ćwiczeń, swój cel.

Zanim zaczniesz: jak się czujesz, kiedy myślisz o swoim celu? Uporządkuj swoje uczucia w skali od 1 („Właściwie to, co chcę osiągnąć, jest już w zasięgu mojej ręki”) do 10 („Wydaje mi się niemożliwe osiągnięcie mojego celu”).

1. Połóż jedną rękę na czole, a drugą na tylnej części głowy i poruszaj oczami powoli w kole: najpierw trzy razy w lewo, a potem trzy razy w prawo.
2. Połóż obydwie ręce na środku obojczyka i dotykaj końcówkami palców aż do dołu do następnego odstępów między żebrami. Po prawej i lewej stronie mostka znajdują się dwie małe zatoczki. Połóż w jedną zatoczkę kciuk, a w drugą palec wskazujący i środkowy lewej ręki. Masuj te dwa miejsca. Prawa ręka leży w tym czasie na pępku. Po trzech głębokich wdechach zmień rękę i powtórz masaż. Jeśli nie jesteś pewna, czy znalazłaś właściwe miejsce, masuj całą powierzchnię, a na pewno znajdziesz właściwy punkt.
3. Połóż palec wskazujący lewej ręki powyżej ust, a środkowy poniżej. Masuj te dwa punkty, podczas gdy prawa ręka leży na pępku. Po 3 głębokich wdechach zmień rękę i powtórz ćwiczenie (myślisz jeszcze o swoim celu?).
4. Weź małżowiny uszne za górne końce pomiędzy palce wskazujące a kciuki i masuj je powoli w dół. Masuj swoje uszy delikatnie lub mocno, tak jak ci się podoba, podaruj każdemu milimetrowi przyjemność i powtórz to 2-3 razy.
5. Wyciągnij luźno nogi i połóż lewą kostkę na prawą (lub odwrotnie). Wyciągnij ręce do przodu i skręć, obróć dłonie wewnętrznymi powierzchniami na zewnątrz. Skrzyżuj przeguby rąk, skrzyżuj ze sobą palce i połóż ręce całkowicie rozluźnione na uda. Zamknij oczy, oddychając głęboko, dotykaj czub-

kiem języka leciutko podniebienia, tak jak to robisz, wymawiając literę „L”. Poruszaj przy każdym wydechu końcówkę języka do dołu. Pozostań w takiej pozycji 1-2 minuty. Teraz druga część ćwiczenia: postaw stopy obok siebie na podłodze, wyprostuj się i złącz końcówki dłoni ze sobą w taki sposób, żeby się dotykały. Kiedy będziesz oddychać głęboko, niech twój język leży rozluźniony. Pozostań w takiej pozycji 1-2 minuty siedząc i poczuj, jak napięcie opuszcza twoje ciało.

Jak się czujesz teraz, kiedy myślisz o swoich zamierzeniach? Uporządkuj swoje uczucia w skali i ciesz się z pozytywnych zmian (czas: 5-7 minut).

INDYWIDUALNA SERIA ĆWICZEŃ. Znajdziesz w tej książce wiele ćwiczeń, które sama dopasujesz do swojego nastroju i które będziesz mogła przeprowadzić.

Autotrening (Self-Coaching)

Niektórzy z nas chętniej załatwiają wszystko sami, niż proszą kogoś o pomoc. Inni wręcz przeciwnie: są szczęśliwi, gdy otrzymują wsparcie od kompetentnych ludzi. Ale nie zawsze jest ktoś w danej chwili przy nas, kto służy nam radą i czynem. Dlatego w sytuacjach kryzysowych dobrze jest posiadać narzędzia, które pomogą wyjść nam z tej sytuacji.

Prawdopodobnie jest to powodem, dla którego trzymasz tę książkę w swoich rękach. Znajdujesz się teraz mniej więcej w połowie drogi. Czy wypróbowałaś już jakieś ćwiczenie? Czy uzmysłowiło ci to coś ważnego? Czy zmieniło się coś w twoim

życiu? Czy tylko przekartkowałeś strony i przeczytałeś wszystko od początku, po to, aby na końcu odłożyć i czekać, co się wydarzy? Najczęściej jesteśmy gotowi do zmian, kiedy ucisk cierpienia jest największy. Uczyń swoje życie łatwiejszym i zacznij teraz, w tym momencie, zacznij od zmiany, zamiast czekać, aż będzie ci się wiodło źle. I nie myśl najpierw o tym, co możesz zmienić. Zrób to po prostu! Teraz!

PRZEMIANA JEST ŁATWIEJSZA... niż myślisz. Musisz zrobić tylko pierwszy krok. Przychodzi to z dużą trudnością – i drugi lub trzeci jeszcze bardziej, kiedy po pierwszym nie zauważasz żadnych większych zmian. W niektórych kwestiach udaje się całkiem szybko, w innych potrzeba więcej czasu. Sposobu zachowania, który towarzyszy ci od 10, 20, 30 lat lub dłużej, nie zmienisz z dnia na dzień. To wymaga czasu i nakładu pracy. Zabierz się do pracy, pracuj nad kwestią, którą szczególnie chcesz zmienić i daj sobie przynajmniej miesiąc. Pozwól towarzyszyć tej kwestii cały dzień. Pisz, co ci przychodzi do głowy i znajdź ćwiczenia z tej książki w tej kwestii.

Przeciwko zwątpieniu w swoją zdolność przemiany stukaj w wymienione w rozdziale „Nowy dzień, nowa szansa” na stronie 29 punkty swojej ręki i mów przy tym: „Nawet jeśli wątpię w zdolność przemiany, kocham, szanuję, akceptuję siebie z całego serca”.

Czasami przemiany wydają się jeszcze trudniejsze, ponieważ ludzie wokół ciebie nie lubią ich. Kto chce zrezygnować z bezpłatnej służby, osoby zawsze gotowej pomóc i będącej do dyspozycji? Do twoich własnych oporów dołączają się tutaj opory z zewnątrz (impulsy, bodźce zobaczysz również w rozdziale „Swobodnie powiedzieć »nie« i zatroszczyć się o siebie” od strony 45).

Wyjdź z własnego tunelu, otwórz oczy i uświadom sobie: podczas gdy czytasz te linijki, nie jesteś już człowiekiem, którym byłeś wczoraj, tydzień temu lub rok temu. Zmieniamy się stale. Dlaczego nie w kierunku, który nam się podoba? Kształtuj swój świat, tak, abyś się czuła w nim dobrze. Każdy dzień może być początkiem pełnego radości życia. Zaczynj ten początek! Teraz!

WSKAZÓWKI DO AUTOTRENINGU. Czytając zamieszczone tutaj wskazówki, pomyśl, że w pewnych kwestiach możesz sformułować swój cel i zająć się jego realizacją.

- Ćwicz swoje ciało w ten sposób, aby reagowało na pewne bodźce miłym uczuciem. Kiedy jesteś zadowolona z siebie i całego świata, zakotwicz to uczucie w pewnym miejscu w swoim ciele: maluj kilka okręgów na kostce palca wskazującego lewej ręki, chwyć kilka razy płatki małżowiny usznej lub przeczesz palcami włosy. Powtarzaj to pozytywne zakotwiczenie za każdym razem, kiedy czujesz się dobrze, kiedy odczuwasz sukces, spełnienie.

Kiedy czujesz się gorzej, powtórz to ćwiczenie, aby przypomnieć miłe uczucia i przepędzić negatywne.

- Po tym, jak skończyłaś trudne zadanie: zanotuj błędy, które zrobiłaś, aby następnym razem ich uniknąć i aby wiedzieć, co powinno się zrobić, aby ten proces przebiegał prawidłowo.
- Wierz i wiedz o tym, że jesteś kobietą z wieloma zaletami, umiejętnościami. Jeśli ty w to wierzysz, wierzą w to również inni. Co cię wyróżnia od innych? Co potrafisz wykonać niezwykle dobrze? Z czego jesteś dumna? Jakie sytuacje

znosisz dobrze? Co jest twoją siłą, mocną stroną? Skoro tylko zdasz sobie sama z tego sprawę, będziesz zyskiwać na atrakcyjności!

- Zanutuj wieczorem, co w ciągu dnia zrobiłaś dobrze. Dzięki temu nabierasz dystansu do swoich błędów i słabości i wykorzystasz to w celu wzmocnienia się i do pozytywnych osiągnięć w życiu. A zatem: co udało ci się dziś zrobić najlepiej? Co zrobiłaś dobrze? Z czego jesteś dumna? Przy czym czułaś się wspaniale?
- Unikaj negatywów, obojętne, czy chodzi o sytuacje, czy o ludzi. Nie pomoże denerwowanie się na coś, co już wcześniej cię irytowało: może z przyzwyczajenia narzekasz na jedzenie w stołówce? Unikaj osób, które ciągle narzekają. Ich nastrój jest zaraźliwy. Ciesz się z pozytywnych rzeczy, unikaj myślenia o negatywnych.
- Zdystansuj się od nastawienia: „Zawsze to robiłam w ten sposób”. Kto stale trwa na tym samym stanowisku, nie znajduje kreatywnych rozwiązań problemu. Życie składa się z nieustannych zmian. Dlatego ważne jest ciągle zmieniać perspektywę: sprzątnij biurko lub szafkę, w której trzymasz dokumenty.
- Zanim uporasz się z problemem, używaj zalet, z których jesteś dumna, przypomnij sobie minione sukcesy i myśl o przyszłych. Dzięki temu będziesz silniejsza, pełna optymizmu i przedsiębiorcza.
- Zrób raz coś inaczej: kiedy chcesz obejść jakąś rzecz, problem, który wydaje się niezwykle trudny, napisz na kartce, co cię powstrzymuje od wykonania tej rzeczy. Kiedy lista będzie już gotowa, pożegnaj się ze swoimi słabościami, paląc ją lub rwąc na małe kawałki. Znajdź argumenty, które mówią

o tym, że jesteś w stanie podolać trudnościom i pokonaj ten problem.

- Uwolnij się od pochwał i nagan innych, znajdując spokój, zimną krew. Uniezależniaj swoje uczucia od nastroju i osądów innych. Dlaczego inni mają mieć lepszą zdolność rozeznania niż ty sama? Dlaczego masz im dać większą władzę nad sobą? Odzyskaj władzę nad sobą i bądź przekonana do swoich decyzji. Abyś szybko osiągnęła pozytywne nastawienie, pukaj w punkty swojej ręki i mów przy tym: „Kocham, szanuję i akceptuję siebie z całego serca, taką jaką jestem” (przeczytaj rozdział „Nowy dzień, nowa szansa”, strona 29).
- Jeśli męczy cię wewnętrzna krytyka, zapytaj: Do kogo należy ten głos? Do mojej mamy? Do mojej zatroskanej babci? Do mojego surowego ojca? Wewnętrzny krytyk może ci sprawić większą przykrość niż osoby z zewnątrz. Czy ludzie, którzy są ci bliscy, rozmawiają z tobą takim surowym i nagannym tonem, tak jak sama to robisz? Z całą pewnością nie! Dlatego bądź dobra dla siebie. Myśląc o swoich niedoskonałościach, zastanów się nad dwoma pozytywnymi rzeczami, które możesz im przeciwstawić. Wyślij swoje negatywne myśli na urlop!
- Uważaj na słowa, które w myślach lub na głos sama do siebie mówisz. Pożegnaj się ze zdaniami, takimi jak: „Stres mnie zabija” lub: „Nie mam najmniejszej ochoty tutaj siedzieć, chętniej poleżałabym w łóżku”. Jak myślisz, co dzieje się z twoją motywacją lub radością życia, kiedy myślisz w taki sposób lub tak mówisz? Czy będziesz bardziej skuteczna i osiągniesz większy sukces, kiedy będziesz opowiadać w swoich myślach: „Nie jestem w stanie wykonać mojej pracy”?

Im częściej takie myśli są w twojej głowie, tym większe jest prawdopodobieństwo, że to, co myślisz, tak zakotwiczy się w twojej głowie, że będziesz to realizować w swoim życiu. Sprawdzaj stale, jakie myśli ci towarzyszą. Pozbądź się negatywnego nastawienia i zmień je w pozytywne myślenie: „Z łatwością poradzę sobie ze stresem”, „Zabieram się z ochotą i radością do pracy” lub „Uda mi się wszystko, czego się podejmę, z łatwością” (Zobacz także rozdział „Twój najważniejszy cel i jak go osiągnąć”, strona 103).

- Znasz taką sytuację z całą pewnością: kolega robi ci jakąś niemiłą uwagę, a ty chcesz zapaść się pod ziemię. Lub twój partner mówi coś i zdaje sobie sprawę, że wyrządzi ci wielką przykrość. To są tak zwane „guziczki”, które są wciskane przez innych, aby cię sprowokować lub tobą manipulować. Wyobraź sobie, że przecinasz przewodnictwo tych guziczków. Wtedy inni mogą naciskać na te guziczki tak długo, jak chcą i nic się nie stanie!
- Nie uważaj siebie za ofiarę. Nie mów: „To inni są winni, że źle mi się powodzi”, lecz podejmij odpowiedzialność za swoje myśli i uczucia, aby nie odgrywać roli ofiary. Zrozum, że masz w swoich rękach nieprzyjemną sytuację i dzięki temu możesz zmienić swoje uczucia w pozytywne.

TAK ZWANE ŻARŁACZE, WYŻERACZE CZASU

Zdemaskuj swoich wyżeraczy czasu: prowadź przez tydzień dziennik, w którym będziesz zapisywać wszystkie swoje czynności. Do tego należą rzeczy, takie jak:

- prorowadzenie długich rozmów telefonicznych ze znajomymi;
- zaczynanie kilku spraw jednocześnie;
- pracowanie nad czymś chaotycznie, bez planu;
- niekończenie zabierających dużo czasu rozmów;
- odkładanie nieprzyjemnych zadań;
- nieumiejętność mówienia „nie”;
- chęć robienia wszystkiego perfekcyjnie.

16.00

Odpoczynek i monotonne czynności

Teraz twój mózg przestawia się z wysiłku na odpoczynek. To jest właściwy czas, aby poświęcić się monotonnym pracom. Jak by to było, gdybyś swoją dzisiejszą pracę odłożyła wysoko na półkę lub sprzątnęła swoje biurko? Uważaj, jak będziesz stawać na drabinie, aby wysoko odłożyć wykonaną pracę, gdyż późnym popołudniem niebezpieczeństwo wypadku jest wyższe niż o innej porze dnia.

TEN MERIDIAN MA SWOJĄ WZMOŻONĄ WYDAJNOŚĆ:



Od 15.00 do 17.00
meridian pęcherza

11.

Drugi dom – miejsce pracy: Zmiana tapet dotyczy feng shui

Jeśli spędzasz w pracy osiem godzin, i to pięć razy w tygodniu, spędzisz w ciągu dziesięciu lat około 700 pełnych dni w miejscu pracy. Już trzy dni spędzone w pracy to cały dzień z twojego życia i jest to ważny powód, aby urządzić miejsce pracy tak, abyś się czuła tam tak dobrze, jak w domu. Prawdopodobnie w rzadkich przypadkach masz wolną rękę, aby urządzić całkowicie całe pomieszczenie. Ale czasami wystarczą drobne rzeczy, aby czuć się dobrze.

Feng shui

Czy twoje biurko stoi po prawej stronie? W którym kierunku patrzysz, kiedy przy nim siedzisz? Co masz za plecami: ścianę czy drzwi? Na twoim biurku panuje porządek czy chaos? Czy w twoim biurze są rośliny zielone?

Feng shui, tysiącletnia chińska wiedza o prawidłowej aranżacji przestrzeni, jej urządzeniu, oznacza „wiatr i wodę” i mówi o tym, że powinno się kierować energią, tak aby mogła ona się roztaczać. W pomieszczeniu, gdzie energia przepływa optymalnie, ponieważ jest ono czyste i uporządkowane, jesteś wewnętrznie zrównoważona i pełna werwy. Komunikacja z kolegami poprawia się i jesteś bardziej efektywna w swoich przedsięwzięciach. Masz więcej przyjemności z pracy, jesteś kreatywna i przede wszystkim: czujesz się dobrze w swoim otoczeniu, jesteś zdrowsza, bardziej zadowolona i szczęśliwsza.

Ważnymi częściami składowymi feng shui są:

- **Jin i Jang**

Nasze otoczenie jest kształtowane przez dwie pierwotne i przeciwstawne, lecz uzupełniające się siły: Jin i Jang. W pomieszczeniach biurowych bardziej obecny jest męski aspekt Jang: techniczne sprzęty, jak komputer, jasność, aktywność, dominacja, siła tworzenia, hałas, formy geometryczne i „ciężkie” meble określają obraz biurowy. Żeński aspekt Jin, w przeciwieństwie, jest ciemny, wyczekujący, uступliwy, uległy, uspokajający, subtelny z wibracyjnymi formami, muzyką i „miękkimi” meblami. Ważne: obie siły muszą w twoim otoczeniu występować, przy czym Jang może przeważać.

- **Pięć elementów**

Każdy z tych elementów: ogień, ziemia, metal, woda i drewno, jest odpowiedzialny za stronę świata, porę roku, kolor, emocje, określony organ. Te elementy muszą być obecne w twoim otoczeniu przez odpowiadające im kolory po to, aby możliwa była równowaga (zobacz również stronę 68).

Wskazówki feng shui

- Przed zakończeniem pracy posprzątaj swoje biurko. Sortując papiery, troszczysz się nie tylko o prawidłowy przepływ energii, dzięki temu możesz opuścić swoje biuro z uczuciem odprężenia. Porządek w miejscu pracy to porządek w głowie.
- Uporządkuj pliki w komputerze i na pulpicie, wyrzuć do kosza niepotrzebne pliki, opróżniaj regularnie kosz, przede wszystkim w swojej poczcie. Widok z morzem lub górami w twoim komputerze utrudnia swobodny przepływ energii.
- Myśl o tym stale, żeby w twoich szufladach i szafie panował porządek. Chaos utrudnia swobodny przepływ energii.
- Siedź w miarę możliwości plecami do ściany (ochrona) i mając widok na drzwi (kontrola). Jeśli takie rozmieszczenie nie jest możliwe lub jeśli z innych powodów chcesz ustawić biurko w innym kierunku: duża roślina zielona może spełniać rolę ochronną twoich pleców i możesz powiesić lustro tak, żebyś mogła widzieć, kto zbliża się z tyłu, co umożliwia sprawowanie kontroli. Uważaj przy tym, żeby lustro nie było umiejscowione naprzeciwko drzwi lub okna, w takim razie bowiem energia opuści pomieszczenie.
- Zwróć uwagę, aby żadne ostre rogi i kanty nie przeszkadzały ci. To może doprowadzić do tego, że będziesz miała problemy z koncentracją lub będziesz się czuć nieswojo. Stawiaj w tych miejscach rośliny – przede wszystkim takie z zaokrąglonymi liśćmi.
- Rośliny wprowadzają życie w pomieszczeniach, troszczą się o dobrobyt i dobre samopoczucie. Roślina pomiędzy drzwiami i oknem pomaga utrzymać energię w pomieszczeniu. Ponadto rośliny chronią przed promieniowaniem elektromagnetycz-

nym: stawiaj je pomiędzy sobą a sprzętami elektrycznymi, które cię otaczają.

- Zachowaj tak dużo odległości pomiędzy przyrządem elektrycznym a sobą, jak to tylko możliwe. Jeśli w tym samym pomieszczeniu pracuje kilka osób, uważaj na napromienianie, żeby tylna strona monitora (chodzi tu o stare urządzenia) nie była skierowana w twoją stronę.
- Wieszaj obrazki z górami lub pagórkami zawsze na ścianie za swoimi plecami. Daje ci to ochronę. Gdyby taki obrazek wisiał przed tobą, oznaczałoby to, że nie możesz sobie poradzić z trudnościami, ponieważ góry symbolizują niepokonane przeszkody. Obrazki przedstawiające wodę znaczą coś zupełnie innego: z tyłu oznaczają stracone okazje, umieszczone naprzeciwko zajmują się energią i dobromem.
- Przyklej pod telefonem monetę, aby dać szczęściu „kopniaka”.
- Zatroszcz się o odpowiednie oświetlenie. Wyłącz lepiej oświetlenie sufitowe i postaw na biurku lampkę z żarówką.
- Jeśli pokłóciłeś się z kolegami, oczyść biuro z negatywnej energii za pomocą olejku z lawendy i geranium: napełnij małą buteleczkę wodą i kilkoma kroplami olejku eterycznego. Rozpyl tę mieszankę w pomieszczeniu, we wszystkich jego kątach. Na koniec otwórz okno i pozwól wymieszać się tym zapachom ze świeżym powietrzem. Jeśli nie możesz otworzyć okna, wyobraź sobie, że jednak to robisz.
- Zmiękczyć poziom energii, stosując olejek pomarańczowy lub cytrynowy.
- Feng shui opisuje działanie kolorów w naszym otoczeniu: **Czerwony** wprowadza pozytywną energię, szczęście i sukces. **Żółty i brązowy**: brązowy odpowiedzialny jest za stabilność i odpowiedzialność. Żółty odpowiada za optymizm.

Zielony wspiera prawidłowy rozwój w interesach, działa uspokajająco i relaksująco.

Biały odpowiedzialny jest za dostatek, wzmacnia determinację, jasność i działa uspokajająco.

Czarny jest ważny, kiedy chcemy być aktywni umysłowo, troszczyć się o koncentrację i dobrą komunikację.

Najlepszy kierunek patrzenia

Wybór właściwego miejsca w pracy może się przyłożyć do twojego zawodowego sukcesu. W zależności od tego, w jakim kierunku patrzysz ze swojego biurka, możesz aktywować różne dziedziny, obszary:

- **Życzysz sobie więcej kreatywności?** Postaw swoje biurko tak, żebyś mogła spoglądać na północny zachód. Przedmioty z metalu, takie jak ramy obrazów, przyrząd do otwierania listów lub zegar – najlepiej w formach owalnych lub okrągłych w kolorze białym, szarym, złotym lub srebrnym – podkreślą to działanie. Pasującymi roślinami dla elementów z metalu są trawa cytrynowa i bambus.
- **Dla lepszej komunikacji** najlepszym kierunkiem jest południowy wschód. Przedmioty, które przedstawiają elementy drewniane, wspierają komunikację. Gałęzie, liście lub korek w prostokątnych kształtach i w kolorze zielonym. Właściwą rośliną jest orchidea.
- **Osobisty rozwój** najłatwiej można osiągnąć, kiedy twoje spojrzenie jest skierowane w kierunku północnym. Element wodny, np. napełniony dzbanek, wspiera dalszy rozwój, tak

samo jak kolor ciemnoniebieski i czarny. Pasującymi formami są kształty asymetryczne, nieregularne. Właściwe rośliny to bluszcz i lilia zielona.

- **Większy entuzjazm, zapal** pobudza kierunek patrzenia na południe, wzmacnia go element ognia, może to być świeczka czy akcesoria z czerwonej skóry lub z tworzywa sztucznego. Kształty mogą być trójkątne lub zębate. Piramida wzmacnia również ten element. Pasującymi roślinami są dalia, gladiola lub irys.
- **Zrównoważony charakter** osiągniesz, patrząc w kierunku na południowy zachód, z przedmiotami o elementach ziemi, jak np. kamienie, ceramika lub rzeczy z włókien naturalnych. Żółte odcienie podkreślają ten element, tak samo jak kwadratowe i płaskie kształty. Słoneczniki, tulipany i róże są odpowiednimi kwiatami.
- **Efektywność i lepszą strukturę** przyniesie spojrzenie w kierunku zachodu i północnego zachodu. Odpowiednim elementem jest metal, odpowiadają mu przedmioty metalowe, okrągłe lub owalne w kolorze białym, szarym, złotym lub srebrnym, które wzmacniają efektywność. Drzewko szczęścia jest odpowiednią rośliną.

MOŻE BYĆ RÓWNIEŻ INACZEJ

Jeśli nie możesz przesunąć swojego biurka: elementy, kolory, formy i rośliny przyniosą wyczekiwany efekt. Jeśli w danym momencie potrzebujesz wzmocnić daną zdolność, powinnaś uważać również, żeby występowały dane elementy. Dopiero wtedy osiągniesz równowagę (zobacz również rozdział „Żyć w równowadze: tradycyjna medycyna chińska”, od strony 67).

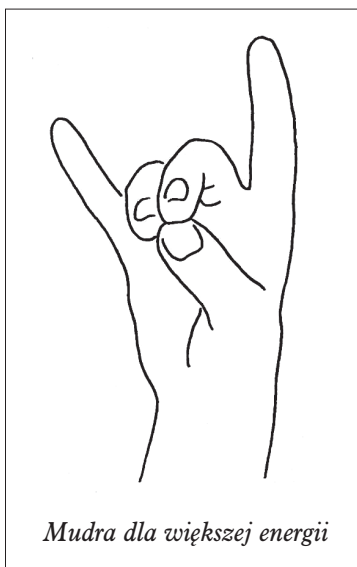
- **O lepszą motywację i siły realizacji** troszczy się kierunek północny wschód z elementem ziemi, z odcieniami żółtego i kwadratowymi lub płaskimi kamieniami, przedmioty z ceramiki lub z włókien naturalnych. Postaw na biurku begonię, fiołek alpejski lub chryzantemę.

Mój wróg – sterta papierów

Twoje biurko pokrywa sterta listów, prospekty, jakieś rozliczenia, wydrukowane maile, grube segregatory, ulotki, stare rachunki itd. Jak często zdarza ci się przeszukiwać tę górę w poszukiwaniu jakiś ważnych dokumentów? Raz? 10 razy? 100 razy? Jakie myśli towarzyszą ci podczas szukania czegoś? Czy wprawia cię to w obawę, niezadowolenie, brak koncentracji i zły nastrój już z samego rana? Teraz jest odpowiedni moment, aby tego się pozbyć.

W jaki sposób robisz porządek?

- **Mówisz do siebie: „Nie wiem, od czego powinnam zacząć. Mam mało czasu i nie opłaca się zaczynać”?**
Podziel tę górę papierów na małe górkę. Zaczniij od najprostszyszch. Weź po prostu papiery, które są na samym wierzchu i załatw je, bez myślenia nad tym, czy jest to bardzo pilne, czy nie. Zrób to zwyczajnie! Ciesz się, że udało się to wykonać. Może nabierzesz ochoty i znajdziesz trochę czasu, żeby zająć się następnymi. Jeśli nie, jutro jest następny dzień i może wtedy będzie odpowiedni moment na następne papiery.



Mudra dla większej energii

Ćwiczenie wzmacniające:

Wypij dużą szklankę ciepłej wody po to, aby pozyskać potrzebną energię (zobacz strona 62), potem złącz ze sobą czubki kciuka, palca środkowego i serdecznego. Palec wskazujący i mały pozostają wyprostowane. Wytrzymaj w takiej pozycji przynajmniej 5 minut.

- **Mówisz do siebie: „Moja praca musi być zawsze najlepszej jakości”?**

Przez swój perfekcjonizm zatrzymujesz się zbyt długo na poszczególnych zadaniach. Przez to nie potrafisz objąć całokształtu i masz poczucie, że praca cię przerasta. Jest całkowicie w porządku zrobić od razu swoje zadanie tak jak powinno być. Nie twórz specjalnie stosów papieru. Improvizuj! Czasami o wiele ważniejsze jest szybko pozbyć się pracy, mieć głowę wolną od myśli i zająć się właściwym zadaniem.

Ćwiczenie wzmacniające:

Znajdź zatoczki na zewnętrznej krawędzi lewej ręki (bezpośrednio pod stawem małego palca), postukaj dwoma palcami prawej ręki w to miejsce i powiedz 3-4 razy to zdanie: „Nawet jeśli nie jestem perfekcyjna, kocham, szanuję, akceptuję siebie

z całego serca i wybaczam sobie”. Później zmień rękę i powtórz tę samą czynność na prawym ręku (czas: 40 sekund).

- **Mówisz do siebie: „Obawiam się tych rzeczy, które znajdują się na tej górze papierów, lepiej jak je zignoruję. Co z oczu to z myśli”?**

Tak naprawdę ta góra nie zniknie. Ani z twojego biurka czy szafy, ani z twojej głowy. Im wcześniej podejmiesz odpowiedzialność za rzeczy, które piętrzą się na tej stercie, tym wcześniej uporządkujesz te sprawy. Nie czekaj, aż nacisk z zewnątrz będzie tak duży, że będą w tobie narastać wyrzuty sumienia.

Ćwiczenie wzmacniające:

Zastanów się nad takim zdaniem: „Mogę, uda mi się, zrobię to!” Połóż obydwie ręce na środku obojczyka i dotykaj końcówkami palców aż do dołu do następnego odstępów między żebrami. Po prawej i lewej stronie mostka znajdują się dwie lekkie zatoki. Połóż w jednej zatoczce kciuk, w drugiej palec wskazujący i środkowy lewej ręki. Masuj te dwa miejsca. Prawa ręka leży w tym czasie na pępku. Twoje oczy powinny zataczać powoli kręgi, zaczynając od lewej strony, a potem od prawej i w tym czasie mów swój cel na głos lub po cichu. Potem zmień rękę i powtórz masaż. Jeśli nie jesteś pewna, że znalazłaś właściwe miejsce, masuj większą powierzchnię, a na pewno znajdziesz właściwy punkt (zobacz również rozdział „Dojść do równowagi”, strona 91). A więc zacznaj! (czas: 1 minuta).

Jeśli dasz się w to wciągnąć, zobaczysz, że ten stos powoli będzie się zmniejszał. Nie poprzestań tylko na przejściowej zmianie. Bądź konsekwentna. Będziesz zadowolona ze swojego wysiłku, stwierdzisz, że nie jest to takie złe.

Chaotyczny wszechświat

Kiedy nie możesz opanować bałaganu na biurku: pociesz się myślą, że całe twoje życie składa się z chaosu i musisz ciągle się starać, aby utrzymać wszystko w porządku. Czasami udaje ci się to z łatwością, czasami nie, ale ostatecznie wcale nie zawala się z tego powodu świat!

Program kontrastów

Postaw na swoim biurku coś, co nie pasuje do wystroju. To może być coś, co doprowadza cię do śmiechu lub coś, co ci przypomina, że jest w życiu coś ważniejszego niż tylko praca.

Obrazek poprawiający nastrój

Spójrz na ścianę w swoim biurze, na której wisi kalendarz z nudnym zdjęciem. Zastanów się, czy są kolory, które wprawiają cię w dobry nastrój? Krajobrazy, przy których się relaksujesz? Zwierzęta, które doprowadzają cię do śmiechu? Przychodzi ci na myśl więcej niż jedna rzecz? Pozbądź się tego kalendarza lub przewieś go na inną ścianę i powieś swój ulubiony obrazek.

Jeśli nie ma naprzeciwko ciebie żadnej ściany: kierunek patrzenia na lewo na górze odpowiada przeszłości – może masz ochotę powiesić tam zdjęcie ze swojego ostatniego urlopu. Jeśli patrzysz na prawo w górę, masz dostęp do przyszłości. Tam będzie pasował obrazek, który sprawia, że stajesz się wesoła i optymistycznie nastawiona do świata.

16.50

Pomocnik o każdej porze dnia

*Och, gdyby tak choć na krótko przemienić się w kota,
który się przeciąga, który nie wie, co to stres lub prze-
nieść myśli gdzieś w przyjemne miejsce, gdzie jest ra-
dość, spokój!*

12.

Wszystko naprężone, napięte? Rozciągnięcie, odprężenie ciała

Do tego nie jest ci potrzebny trzygodzinny trening w klubie fitness lub weekendowy maraton. Nie musisz czekać aż do wieczora, aby wsiąść na rower i rozładować narastający w tobie stres i pozbyć się kotłujących się w twojej głowie myśli. Małe ćwiczenia, które możesz wykonać całkowicie niezauważenie, mogą przynieść duże, istotne zmiany. Czytając te linijki, przeanalizuj swoje ciało: czy twoje ramiona są wyciągnięte do góry? Ściszasz je? Wyczuwasz swoje plecy i kark? Są napięte?

Nie czekaj, aż to spięcie i bóle będą się stawać coraz bardziej nie do zniesienia. Wyciągnij się we wszystkie strony: do góry, na lewo, do dołu, na prawo. Zrób tak, jak robi kot, który leży na plecach, który wyciąga wszystkie cztery łapy i ziewa przy tym. Jeśli spodoba ci się to, wypróbuj te ćwiczenia, które są podane poniżej. Zobaczysz: staniesz się bardziej wesoła, będziesz miała lepszy humor, ponieważ te ćwiczenia likwidują nie tylko uczucie napięcia, ale jednocześnie duchową, umysłową blokadę.

Te ćwiczenia powtarzaj tak wiele razy, jak tylko chcesz (podane liczby są tylko propozycją). Jeśli jesteś niewyćwiczona:

zaczynij powoli i ostrożnie. Jeszcze jedna cenna wskazówka: będziesz jeszcze bardziej zmotywowana, aby wykonywać te ćwiczenia, jeśli przed i po ćwiczeniu uporządkujesz skalę od 1 („Czuję się całkowicie spięta”) aż do 10 („Czuję się całkowicie odpężona”).

Głowa i oczy

- Rozluźnij przednią część głowy – język, żuchwę, szyję i oczy. Naciśnij językiem na przednią część podniebienia, oddychając jednocześnie powoli i głęboko. Przy wydechu język wraca na swoje miejsce. Powtórz to 3-5 razy (czas: 30 sekund).
- To ćwiczenie przyniesie ci odpężony, zrelaksowany wyraz twarzy i pomoże na zmarszczki: dotknij palcem środkowym miejsca, gdzie bezpośrednio pod nasadą włosów pośrodku czoła znajduje się mała dziurka. Naciskaj to miejsce. Puść i zataczaj kręgi przez 30 sekund, zaczynając od góry na zewnątrz (czas: 35 sekund).
- Jeśli przeżywając stres lub podczas snu zgrzytasz zębami: połóż ręce na policzkach i otwieraj i zamykaj buzię, aby poczuć, gdzie znajdują się zawiasy żuchwy. Masuj te miejsca, mając otwartą buzię, łagodnie z góry na dół, aż ziewniesz kilka razy (czas: 30 sekund).

Kark i szyja

- Oprzyj się na łokciu, połóż głowę na kciuku, weź wdech i naciskaj podczas wydechu głowę na kciuk. Poczuj przy tym

mięśnie karku. Powtórz to ćwiczenie ok. 3-5 razy (czas: 40 sekund).

- Wyprostuj tułów, przesun tylną część głowy lekko do tyłu i zrób podwójny podbródek. Teraz – kiedy będziesz lekko wypuszczać powietrze – pociągnij ramiona daleko. Możesz je pociągnąć jeszcze dalej? Rozluźnij się, weź wdech i powtórz całość 5 razy (czas: 45 sekund).
- Weź głęboki wdech i połóż płasko lewą rękę na lewą część głowy. Naciskaj przy powolnym wydechu głowę na rękę. Weź wdech i rozluźnij się. Powtórz całość 2-4 razy. Potem zrób to samo z prawą stroną. Na koniec złóż ręce i połóż czoło na powierzchnię wewnętrzną dłoni. Schyl głowę do przodu, naciskaj ją lekko w rękach. Powtórz całość 2-4 razy. Na koniec załóż ręce na tył głowy, przechyl głowę z otwartymi ustami lekko do tyłu i naciskaj nią wewnętrzne powierzchnie dłoni (czas: 1 minuta 30 sekund).
- Usiądź wyprostowana, unieś podbródek i obróć głowę w prawo, w kierunku ramion. Zacerpnij powietrze. Pociągnij za sobą, i jeśli chcesz, zrób rozprężenie bardziej intensywne lekkim, ostrożnym uciskiem lewej ręki na boczną część głowy, wypuszczając powietrze. Rozluźnij się, zacerpnij powietrze i powtórz całość. Zrób to jeszcze 2-3 razy i powtórz na lewej stronie. Uważaj przy tym, aby ramiona zwiisały rozluźnione (czas: 1 minuta).

Kark, szyja i biodra

Usiądź wyprostowana na krześle, postaw stopy na szerokości bioder na podłodze i pozwól ramionom swobodnie zwiisać po bokach. Porusz tułowiem w prawo do dołu i głowę również

opuść w dół. Dołącz do tego lewe ramię i wypuść powietrze. Pozwól ślizgać się głowie i tułowiowi tak daleko na prawo, jak tylko tego chcesz. Powinnaś poczuć uczucie rozciągnięcia w biodrach i w bocznej części szyi. Porusz głową i tułowiem znowu do góry i weź wdech. Powtórz całość 5-6 razy na prawej stronie, zanim przejdziesz do lewej (czas: 2 minuty).

Ramiona

- Usiądź wyprostowana, weź wdech i wyprostuj do góry ramiona tak wysoko, jak możesz. Zrób wydech powoli i opuść ramiona tak daleko, jak jest to możliwe. Powtórz całość 5 razy (czas: 50 sekund).
- Wykonaj ćwiczenie z rozdziału „Rozluźnienie karku i ramion” na stronie 92.

Plecy

- Połóż prawą rękę na lewe ramię i obejmij lewą ręką prawy łokieć. Weź głęboki oddech i obróć się w prawo. Wypuść powoli powietrze i naciśnij ręką na łokieć. Rozluźnij się, przesunij się na środek i znowu weź wdech. Potem znowu w prawo. Powtórz całe ćwiczenie 4-5 razy i zmień potem stronę (czas: 1 min.).
- Usiądź z wyprostowanymi plecami na brzegu krzesła, wyciągnij z tyłu ramiona i złoż ręce. Schyl tułów z wyprostowanymi plecami do przodu, jednocześnie ramiona i barki ciągnąc do tyłu. Wypuść przy tym powietrze. Powtórz ćwiczenie 5-6 razy (czas: 20 sekund).

- Usiądź bokiem na krześle, postaw stopy na podłodze na szerokość bioder. Potem obróć tułów i głowę w prawo aż do oparcia, robiąc wydech. Trzymaj obydwoma rękoma oparcie i pozostań w takiej pozycji siedzącej przez 3-4 wdechy. Potem powtórz całość na lewej stronie (czas: 45 sekund).
- Usiądź z wyprostowanymi plecami na brzegu krzesła i połóż wewnętrzną lewą stronę ręki na stronę wewnętrzną lewego kolana. Naciskając ręką to miejsce, obróć tułów w prawo razem z głową, spójrz przez prawe ramię i wypuście powietrze. Obróć tułów i głowę tak daleko, jak to możliwe i pocuj rozciągnięcie w plecach. Potem obróć się z powrotem na środek i weź wdech. Powtórz całe ćwiczenie 5-6 razy. Potem obróć tułów i głowę w lewo, dotykając prawą dłońią strony wewnętrznej prawego kolana i robiąc wydech. Powtórz całość 5-6 razy (czas: 1 minuta).

Plecy, brzuch i pupa

W pozycji stojącej (na przykład robiąc ksero) ściągnij łopatki do tyłu i ściągnij swoje ramiona również do tyłu. Napnij przy tym również brzuch i pupę i wytrzymaj w takiej pozycji 5 sekund, oddychając powoli. Rozluźnij się, weź wdech i powtórz to ćwiczenie 9 razy (czas: 1 minuta 30).

Nogi

Aby twoje nogi były lepiej ukrwione, usiądź wyprostowana i wyciągnij jedną nogę do przodu. W tej pozycji zginać i wycią-

gaj stopę 10-15 razy, lekko nią kołysząc. Potem powtórz to samo z drugą nogą (czas: 1 minuta).

CAŁE CIAŁO

Poszukaj spokojnego miejsca i stań luźno. Niech twoje ręce wiszą po obydwu stronach. Zaczynij powoli potrząsać rękoma. Potem zacznij robić to samo z ramionami i barkami. Kołysz całym tułowiem i pupą. Na koniec kołysz stopami. Możesz zacząć skakać, jeśli chcesz. Trzęś się szybko i tak długo, jak masz na to ochotę. Myśl w tym czasie o oddechu (czas: 45 sekund).

13.

Pomocy! Jestem w stresie! Najlepsze wskazówki na odprężenie się

Twój telefon dzwoni bez przerwy. Komputer znowu się zawiesił. Na biurku piętrzą się góry papierów i co chwila przybywa nowych. I właśnie przyszła do ciebie koleżanka, która ciągle narzeka i która znowu potrzebuje twojej pomocy. Kiedy ostatnio byłaś w stresującej sytuacji? W ostatnim tygodniu, wczoraj po południu lub właśnie niedawno, zanim sięgnęłaś po tę książkę?

W życiu nas wszystkich są nieustannie takie sytuacje, które mogą wywołać stres: zbyt duże wymagania, presja czasu, zła atmosfera w biurze, to zaledwie kilka z nich. Skoro tylko stres występuje jeden po drugim i masz uczucie, że tracisz kontrolę, powinnaś natychmiast zatroszczyć się o zmiany i kompromis, gdzie jest to możliwe, w przeciwnym razie znajdziesz się w jeszcze gorszym stresie.

Powody twojego osobistego stresu

Wiesz, w jakich sytuacjach i z jakiego powodu czujesz się pod presją?

- Chcesz zawsze wszystko robić perfekcyjnie? Nie pozwalasz na załatwienie sprawy pobieżnie? Przy najdrobniejszym błędzie, jaki zdarzy ci się popełnić, popadasz w kryzys?
- Żyjesz ciągle w pośpiechu i pod presją czasu, ponieważ zbyt dużo bierzesz na siebie i za mało czasu masz na wykonanie tego?
- Nie pozwalasz sobie na krótkie przerwy? Jesteś ciągle w ruchu? Zarówno w umysłowym, jak i fizycznym?
- Wymagasz często zbyt wiele od siebie, nie przyznajesz się do tego, że ty też masz swoje granice wytrzymałości?
- Dajesz to, co najlepsze, wykonujesz wszystko prawidłowo, ale nikt cię nie docenia?
- Jest za dużo hałasu w twoim otoczeniu i nie możesz nic z tym zrobić?
- Odżywasz się jednostajnie i niezdrowo? Nie znajdujesz czasu na jedzenie, połykasz łańcuchywie i jesz za dużo?
- Pijesz za mało wody, ale za to za dużo kawy lub czarnej herbaty?
- Palisz za dużo? Przede wszystkim wtedy, kiedy jesteś w stresie?
- Musisz pracować z ludźmi, których nie lubisz? Musisz ciągle znosić ich nastroje?
- Nie mówisz o swoich uczuciach? Uważasz, że i tak nic się nie zmieni, kiedy będziesz mówić o swoich problemach?

- Boisz się, że stracisz pracę? Masz poczucie, że nie wykonujesz swojej pracy wystarczająco dobrze?
- Boisz się zachorować lub tego, że nosisz w sobie jakąś poważną chorobę?
- Martwisz się często: czy wykonasz swoją pracę na czas, czy lubią cię koledzy z pracy, czy twój szef jest z ciebie zadowolony?
- Jeszcze nie zdołałaś się przyzwyczaić do nowego miejsca pracy? Czujesz się w nowym otoczeniu obco i jesteś zagubiona?
- Czujesz się niezastąpiona w pracy? Chcesz cały czas sprostać stawianym ci wymaganiom? Nie pozwalasz sobie na żadne słabości?
- Przeżywasz w pracy mobbing?
- Czujesz, że nie masz kontroli nad jakimś zdarzeniem lub nad uczuciami? Czujesz się bezsilna? Obawiasz się, że wszystko wyslizgnie ci się z rąk? Że za chwilę nastąpi emocjonalny wybuch?
- Znowu mówisz „tak”, chociaż chciałaś powiedzieć „nie”?
- Znajdujesz się w sytuacji zawodowej, która sprawia, że czujesz się niepewnie? Czujesz się przez innych obserwowana?
- Nie potrafisz objąć całokształtu swoich żądań? Czujesz, jak wszystko cię przerasta? Nie wiesz zupełnie, od czego powinnaś zacząć, ponieważ góra, która znajduje się przed tobą, jest zbyt wysoka i nie daje się objąć wzrokiem?
- Właśnie się przeniosłaś do nowego pomieszczenia? Tam wszystko jest zupełnie inne niż w starym biurze i czujesz się obco?
- Siedzisz za długo i bez ruchu przed komputerem? Cały dzień patrzysz w ekran?

- Jest dużo promieniowania elektrycznego w twoim najbliższym otoczeniu (PC, bezprzewodowy telefon, telefon komórkowy, jarzeniówki, ksero, drukarka itd.)?
- Masz za dużo oczekiwań w stosunku do siebie lub do innych i zawsze spodziewasz się najgorszego?
- Jesteś dręczona przez nieprzyjemne uczucia, takie jak wściekłość, rozczarowanie, złość, zazdrość lub troska?

Może przyjdzie ci na myśl jeszcze jeden lub więcej powodów sytuacji wywołujących stres (stresorów), w której akurat tkwisz i ta lista może się wydłużyć. Nie można zapomnieć też o osobistych obciążeniach, które utrudniają ci życie i one prowadzą do tego, że wracasz do przestarzałych wzorów zachowań.

Walka czy ucieczka?

W dawnych czasach, kiedy nasi przodkowie żyli w puszczy, o życiu i śmierci decydowało podjęcie szybkiej decyzji o walce lub ucieczce – to były jedyne możliwości, które posiadali, kiedy byli zagrożeni przez dzikie zwierzęta lub wroga.

To było dawno temu i sytuacji zagrażających życiu doświadczają na co dzień tylko niektórzy z nas. Ten praprawny sens przeżycia tkwi w nas. W sytuacjach, które są dla nas niemiłe i przykre, kiedy musimy zająć się zadaniami, które nas przerażają lub kiedy czujemy się przez naszych kolegów lub przełożonych przytłoczeni, wtedy mobilizuje się nasze ciało, jak i siła mięśni. Wtedy nie jesteśmy w stanie rozsądnie myśleć o właściwych rozwiązaniach, ponieważ nasze ciało myśli tylko o jed-

nym: chcemy stamtąd uciec – chcemy, tak samo jak nasi pradiadowie, „ratować nasze życie”.

Co się dzieje z siłami będącymi do dyspozycji, które w nas tkwią? Nadwyżka energii jest skierowana przeciwko nam samym. Nasze mięśnie naprężają się lub np. dostajemy bólów brzucha.

Jeśli przez dłuższy czas tkwi w nas stres i nie jesteśmy w stanie się odprężyć i nie możemy zmienić stanu naszego życia, może to nas doprowadzić do poważnych chorób.

NASTĘPSTWA, SKUTKI STRESU

Fizyczne:

częste przeziębienia,
ból głowy, pleców i żołądka,
problemy z trawieniem,
mdłości,
bezsenna noc,
brak apetytu lub ciągłe uczucie głodu,
nadwaga lub niedowaga,
zmęczenie.

Umysłowe:

trudności z koncentracją,
ograniczone myślenie.

Duchowe, psychiczne:

obojętność i brak chęci,
uczucie bezsensu,

uczucie smutku,
strach,
uczucie niepokoju,
depresja,
poczucie, że wszystkiego jest za dużo,
rozdrażnienie, nadwrażliwość.

Możesz zrobić wiele przeciwko stresowi

Świat jest taki, jaki jest. Nie możesz urządzić go tak, jakbyś tego chciała. Musisz zaakceptować wiele stanów, okoliczności, ponieważ nie masz wpływu na to: np. koleżankę, która narzeka na wszystkich i wszystko, kolegę, który zawsze głośno krzyczy przez telefon, szefa, który na krótko przed końcem pracy przychodzi z pilnymi sprawami. I wiele innych.

Jedyne, na co masz rzeczywiście wpływ, to twoja postawa wobec tych rzeczy, które przychodzą do ciebie z zewnątrz, twoje własne zachowanie i twoja opinia o sobie samej. To leży w granicach twoich możliwości. Dlatego:

- Zatroszcz się o poczucie humoru. Przypatruj się zdarzeniom z zewnątrz tak, jakbyś się znajdowała w teatrze i jakbyś ty sama i inni uczestnicy występowali na scenie. Spróbuj się śmiać z nieudanych zdarzeń. Odkryj w tej sytuacji to, co zabawne i dowcipne. Wyobraź sobie, że jesteś reżyserem tej sceny w filmie i zrób to w ten sposób, aby widzowie jak najwięcej się śmiali.
- Podejmij odpowiedzialność za siebie i zaufaj, że uda się innym rozwiązać swoje problemy i do tego czegoś się nauczyć.

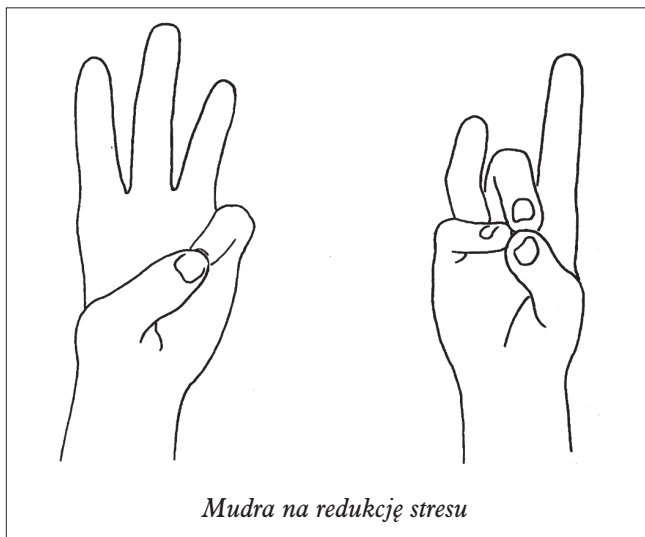
- Naucz się przekazywać innym zadania.
- Bądź ciągle w ruchu po to, aby wyzbyć się narastającej w tobie złości, ponieważ ruch powoduje ograniczenie, a nawet zatrzymanie rozprzestrzeniania się hormonów wywołujących stres.
- Odkryj swoje potrzeby i żyj według nich. Pozwól sobie na małą przerwę w międzyczasie, to może zdziałać cuda.
- Naucz się optymizmu. Jeśli twoje myśli kierują się w negatywną stronę, zapytaj siebie: „Co mogłoby wydarzyć się w najgorszym wypadku?” i „Jak poradzę sobie w tym najgorszym wypadku?” To uspokaja (zobacz też rozdział „Najlepsze na zakończenie” od strony 145).
- Wyobraź sobie, że chodzisz w różowych okularach. Przez cały dzień zauważaj tylko pozytywne rzeczy, napisz je na kartce i pochwal siebie. Troszcz się o to, żeby ta lista się cały czas wydłużała.
- Obserwuj także swoich kolegów przez te okulary przez cały dzień. Rozwijaj zrozumienie dla ich cech osobowości i pomyśl o tym, że ludzie, z którymi przebywasz, ulegają też sytuacjom stresującym.
- Kiedy będziesz miała wszystkiego dosyć: pójdz na korytarz i przejdź się kilka pięter do góry, kilka do dołu, to zlikwiduje napięcie.
- Wypisz to, co w ciągu tygodnia wywołało niezadowolenie w twoim zachowaniu. Czasami są to tylko drobiazgi, które obciążają twoje życie: wieczna niepunktualność, ponieważ rano za długo się gramoliłaś, przekładanie stosu papierów z jednego miejsca na drugie na biurku, który okazuje się nie tak straszny, kiedy się za niego weźmiesz lub kiedy od razu dzwonicz do kolegów, kiedy pojawiają się jakieś kłopoty z komputerem, zamiast samej znaleźć powód tych proble-

mów. Zastanów się: Co cię ciągle wyprowadza z równowagi? Co wywołuje w tobie lub w innych nieprzyjemne uczucia? Wypisz wszystko na kartce papieru, potem przejdź punkt po punkcie i daj sobie, zależnie od tego, jak bardzo ci ta kwestia przeszkadza lub od jak dawna to ci towarzyszy – tydzień lub miesiąc czasu, aby się z tym uporać. Ćwiczenia w rozdziałach „Teraz się zaczyna” od strony 104 i „Najlepsze na zakończenie” od strony 145 pomogą ci w tym.

- Przebacжай błędy sobie i innym. Uczucie zemsty i przypisywanie winy powstrzymują cię, hamują, przed podjęciem odpowiedzialności za wolne i radosne życie. Twierdzenie Buddy ma w sobie wielką mądrość: „Żyć do kogoś żal, urazę. Jest tak, jakby się połknęło truciznę i miało nadzieję, że ktoś inny umrze”. Negatywne uczucia powodują zły nastrój i doprowadzają do choroby. Ciśnienie krwi zostaje obniżone, cierpisz na bóle pleców (ciężar, który znajduje się na twoich ramionach). Może pomoże ci, kiedy na pewien moment postawisz się w sytuacji kogoś innego: czy on/ona zrobili to ze strachu? Czy z niewiedzy? Myśl o tym: jesteśmy uwikłani mniej lub bardziej w system przekonań i lęków.
- Jeśli towarzyszy ci uczucie stresu i wszystkie związane z nim nieprzyjemne odczucia, oddychaj: przy wydychaniu powietrza wyzbądź się uczuć, takich jak złość, słabość, bezsilność, wyobrażając sobie, jak przez nos opuszczają twoje ciało (najlepiej to zrobić przy otwartym oknie). Biorąc wdech, wyobraź sobie, jak razem ze świeżym powietrzem wypełnia cię uczucie spokoju i równowagi.

Takie ćwiczenie sprawdza się, jeśli towarzyszą ci negatywne emocje wobec kolegów.

- „Jeśli żyjesz w pośpiechu, nadkładasz drogi”: kiedy znowu się spieszysz, przechyl się na moment w tył i odetchnij głęboko. Pośpiech prowadzi do popełniania błędów i wtedy potrzebujesz na wykonanie pracy dwa razy więcej czasu, niż jakbyś to zrobiła w spokoju.
- Pozwól, aby stres się ulotnił: naciśnij podczas wdychania powietrza kciuk lewej ręki w środek prawej powierzchni dłoni i naciśnij palcem środkowym z zewnątrz na to. Przy wydechu puść to i powtórz całość 2-3 razy, zanim zrobisz to samo z drugą ręką.
- Pij przynajmniej 2 szklanki wody. Najlepiej, jeśli będzie to woda niegazowana, jeśli masz ochotę, może to być też ciepła woda.
- „Ćwiczenia na koncentrację” na stronie 87 są nie tylko istotne przy problemach z koncentracją, pomagają one również skutecznie zmniejszać stres. Przynoszą nam równowagę, pomagają poczuć się pewniej w naszym otoczeniu.



- Wykonaj tę mudrę: połóż czubek kciuka lewej ręki na paznokcie małego palca, a na prawym ręku złóż końcówki kciuka, palca środkowego i małego palca, lekko na siebie naciskając. Reszta palców pozostaje wyciągnięta (czas: 2 minuty lub nawet dłużej, aż minie stres).
- Pozbądź się pesymizmu. Nie jest dobrze, kiedy będziesz postrzegać rzeczy mające wydarzyć się w przyszłości w ciemnych kolorach, bo możesz faktycznie w ten sposób spowodować, że te zdarzenia będą dla ciebie negatywne. To zabezpieczenie przeciwko rozczarowaniom może się okazać bramką samobójczą. Myśląc o negatywnych rzeczach, przyciągasz do siebie te wszystkie wyobrażenia (zobacz również rozdział „Twój najważniejszy cel i jak go osiągnąć”, strona 103).
- Wyobraź sobie wewnętrznymi oczyma górę trosk i podziel ją na małe, łatwe do pokonania pagórki.
- Otocz się kolorem zielonym: noś zielone ubrania, zapal zielone świece, postaw rośliny na biurku lub zawieś zielony obrazek. Zielony wzmacnia system nerwowy i obniża napięcie.
- Przerywacz stresu: policz od dziesięciu do zera i wyobraź sobie, jak stres przebiega przez całe twoje ciało, przy zerze przechodząc przez stopy, spływa w podłogę.

Postępowanie w sytuacjach stresujących

Najlepszą radą na stres jest nie pozwolić mu powstać: nastaw budzik kilka minut wcześniej niż zwykle. Przygotuj sobie już wieczorem ubranie na rano. Jeśli wiesz, że przed tobą ciężki dzień, zrób plan dnia. Zmień w końcu migającą żarówkę

w oświetleniu sufitowym i napraw zepsutą szufladę w biurku. Zatrósz się o to, aby w twoim biurku znajdowały się zapasy jedzenia, gdyby dopadł cię głód lub jeśli nie znajdziesz czasu na wyjście do stołówki.

Zrób listę z sytuacjami stresującymi, w które ciągle popadasz i zmień okoliczności, które do tego doprowadzają.

Najlepsze na zakończenie

Jedną z zasad kinezylogii jest emocjonalna redukcja stresu. Ta metoda zmniejsza, redukuje skutecznie stres, kiedy tkwisz w starych zachowaniach i popełniasz te same błędy, kiedy nie możesz pogodzić się z minionymi zdarzeniami lub kiedy zdarzenia mające nastąpić wywołują w tobie nerwowość.

To, że ciągle sięgasz po stare wzorce zachowania, dzieje się dlatego, że większa część mózgu w sytuacjach stresujących wyłącza się i masz dostęp do części, w której wzór takiego zachowania jest zapisany, zapamiętany. Aby te wzory zachowań przełamać i zmienić stare zachowanie, należy poruszyć kością czołową. Znajduje się ona powyżej oczu, mniej więcej w połowie pomiędzy łukiem brwiowym a nasadą włosów. Najprościej jest położyć całą powierzchnię dłoni na czole. Skoro tylko dotkniesz tych punktów, obszary twojego mózgu zostaną odpowiednio poruszone, pojawi się „światło w tunelu” i odkryjesz rozwiązania problemów i nowe możliwości zachowań. Drugą rękę połóż na tylnej części głowy.

Zachowaj zimną krew, kiedy:

- jesteś zdenerwowana lub pobudzona;
- nie możesz zasnąć, ponieważ w twojej głowie kłębią się myśli;

- boisz się zbliżającego się wydarzenia: spotkania, prezentacji, rozmowy z przełożonym, konfliktu z kolegami;
- chciałabyś zmniejszyć stres nadchodzącego dnia lub wieczorem stres mijającego dnia;
- skłaniasz się ku temu, aby przeciwdziałać stresowi, niż o nim ciągle rozmyślać;
- jest jeden (lub więcej) powód, który cię dręczy, opisany w rozdziale „Powody twojego osobistego stresu” od strony 136.

WYKONANIE, REALIZACJA

Przeprowadź redukcję stresu w biurze, jeśli tylko nikt tam ci nie przeszkadza i jeśli chodzi o aktualne zdarzenie lub wykonaj ćwiczenie całkowicie zrelaksowana w domu, w łóżku lub na kanapie, jeśli chodzi o stare i przyszłe zdarzenie.

1. Aktualna sytuacja

Właśnie zdenerwowałaś się na kolegę? Chociaż jesteś pod presją czasu, zupełnie nie możesz skoncentrować się na swojej pracy? Właśnie prowadzisz trudną rozmowę telefoniczną?

Połóż rękę na czole i jeśli masz drugą rękę wolną, połóż ją na tyle głowy. Trzymaj tak długo ręce na głowie, aż poczujesz, że opuszcza cię stres. Pozwól przyjść obciążającym myślom i odejść im, zaczerpnij powietrze i wypuść je.

2. Sytuacja z przeszłości

Możesz przepędzić duchy przeszłości, wykonując ćwiczenie, które jest opisane na stronie 34 w rozdziale „Emocjonalne obniżenie stresu w domu”.

3. Sytuacja w przyszłości

Także w tym wypadku połóż jedną rękę na czole, a drugą z tyłu głowy. Wyobraź sobie sytuację z przyszłości najpierw negatywnie: Jaka jest najgorsza rzecz, która mogłaby ci się wydarzyć? Połącz ze sobą wszystkie zmysły: co widzisz swoimi wewnętrznymi oczami, co o tym myślisz? Co ci mówi twój wewnętrzny głos, co słyszysz z zewnątrz? Jakie są twoje uczucia? Emocjonalnie: złość, rozczarowanie, smutek? Fizycznie: bryła w gardle, bóle brzucha, wilgotne dłonie? Jeśli taka sytuacja się wydarzy, wyobraź sobie, jakie zapachy będziesz czuć? Wyobrażaj sobie tę sytuację tak długo, aż będziesz się mogła z niej uwolnić. Potem wyobraź sobie, że pozbywasz się wszystkich ciężarów, obciążeń, stojąc pod prysznicem i zmywając wszystko ze swojego ciała lub wkładając cały stres w drewnianą skrzynkę, którą na koniec spalasz – lub w jakikolwiek inny sposób. Czy pozbyłaś się stresu? Wspaniale! Teraz wyobraź sobie przyszłą sytuację tak, jakbyś sobie tego życzyła. Połącz ze sobą znowu wszystkie zmysły i na koniec rozkoszuj się wspaniałym uczuciem.

Jeśli chodzi o wydarzenie, które powoduje ból brzucha, jest wskazane stosować to ćwiczenie kilka dni i codziennie je powtarzać, aż będziesz mogła pokonać tę sytuację. Myśl podczas wykonywania ćwiczeń o tym, że możesz wyobrazić sobie wszystko to, czego chcesz! Doświadczysz, że wchodząc w tę sytuację, będziesz spokojniejsza i bardziej zrelaksowana. Po-

nieważ nasza podświadomość nie może rozróżniać pomiędzy pozorem a rzeczywistością i reagujemy w ten sposób, jakby to było realne. Powstałego stresu można się pozbyć i pozytywne nastawienie może stać się rzeczywistością, ponieważ jednocześnie uświadamiamy sobie nasze cele i w naszych myślach nastawiamy się na to, aby je osiągnąć.

14.

Przeciwno małym dolegliwościom: przeziębienie, bóle głowy i inne

Czy przyczyną są hormony, które zachowują się jak szalone, osłabiając system odpornościowy? Czy jest to niedobór witamin lub minerałów, czy przyczyna leży w twoim codziennym przepracowaniu, wysiłku? Może jest to niezdrowe jedzenie lub brakuje ci snu? Czujesz się źle i potrzebujesz szybkiej i skutecznej pomocy.

Zbliża się przeziębienie?

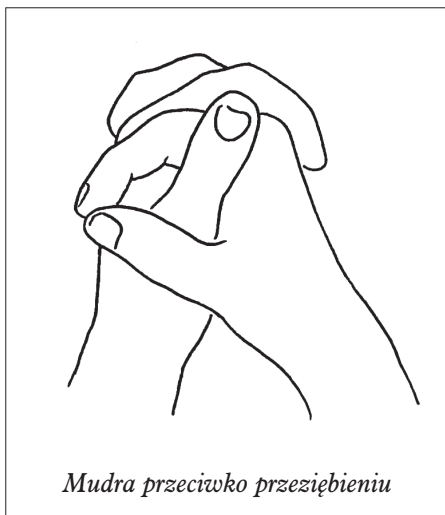
Jakie są pierwsze objawy przeziębienia? Kichasz, czy boli cię gardło?

- Jeśli natychmiast, przy pierwszych oznakach, zażyjesz 3 kulki środka homeopatycznego Aconitum C 30, zmobilizujesz siły samoleczenia własnego ciała.
- Pracujesz w domu lub masz własne pomieszczenie biurowe, w którym nikt ci nie przeszkadza? Powinnaś przechowywać

plastikową miskę w szafie, aby móc sobie pozwolić podczas pierwszego drapania w gardle na moczenie stóp przez około 10 minut. Woda powinna być ciepła i jeśli możesz, wskocz potem w parę ciepłych skarpet.

- Zalej 2 łyżki naparu z kwiatu lipy $\frac{1}{2}$ litra gorącej wody i zostaw na 15 minut, żeby się zaparzyło. Dodaj 1 łyżeczkę miodu i 2-3 krople soku cytrynowego. Pij tę herbatę 3 razy dziennie, aby zapobiec chorobie lub jeśli już zachorujesz.
- Jedź opuszkami palców prawej ręki po zewnętrznej krawędzi lewej ręki i poczuj, gdzie pod stawem małego palca znajduje się małe wklęsnięcie. Postukaj to miejsce i powiedz przynajmniej 5 razy: „Jestem i będę zdrowa”. Powtórz to ćwiczenie na prawym ręku.
- Prowadź opuszkami palców kolistnie według ruchu wskazówek zegara, aktywując punkty w środku mostku. Właściwym miejscem jest to, gdzie znajduje się małe wzniesienie.
- Sięgnij podczas bólu gardła po niebieski szalik i zakręć go wokół szyi. Ten kolor ma uspokajający i przeciwzapalny efekt.
- Znajdź na głowie punkty powodujące zmniejszenie stresu, kładąc jedną rękę na czole, a drugą na tyle głowy. Pomysł podczas tego, jakie są korzyści bycia chorym (mam w końcu trochę czasu, żeby odpocząć, no i w końcu inni będą się troszczyć o mnie) i co ci przyniesie, gdy będziesz zdrowa. Może pomoże ci to pozbyć się symptomów przeziębienia.
- Dostarcz swojemu organizmowi dużą porcję witaminy C np. w tabletkach do ssania (są dostępne w aptece).
- Wykonaj tę mudrę: złóż ręce i zostaw kciuk, który leży na dole (tak daleko, jak jest to możliwe, tak, żeby nie było to ciężkie

i żeby go nie nadwerężyć), tak aby pod nim leżący kciuk i leżący pod nim palec wskazujący otoczyć swobodnie drugą ręką. Zrozumiałaś? Wypróbuj od razu. Wykonuj to ok. 5 minut.



- Ukrój 5 plasterów imbiru na 1 litr wody i dodaj 1 łyżeczkę cukru trzcinowego. Gotuj całość przez 30 minut i wypij ciepły napój małymi łykami.
- Zastosuj 15 kropli homeopatycznego środka okoubaka D jednorazowo.
- Cynamon pomaga w stresie, stanie nerwowości, bólach gardła i głowy, wzmacnia system odpornościowy, obniża poziom cukru we krwi i chęć na słodczy: wymieszaj 1 łyżeczkę lub łaskę cynamonu z gorącą wodą, pozostaw to na 15 minut, dodaj odrobinę miodu i wypij małymi łykami.

Bóle głowy

Kiedy czujesz się tak, jakbyś nosiła ciasną przepaskę na czole lub kapelusz, który jest dwa numery za mały, głowa ci pęka, denerwuje cię każdy najmniejszy odgłos, masz wrażenie, że w twojej głowie znajduje się mały młoteczek, znajdź sposób, który przypadnie ci do gustu (lub który ci już wcześniej pomógł):

- Masuj skórę głowy i kark; to rozluźnia napięcie.
- Naciśnij kciukiem lub palcem środkowym mocno punkt bezpośrednio nad nasadą nosa – tak długo, aż ból ustąpi.
- Połóż dwa palce na środku skroni i naciskaj na te punkty.
- Rozcieraj w odstępie 15-minutowym olejek z mięty pieprzowej na czole (ale tylko wtedy, kiedy nie zażywasz żadnych homeopatycznych środków, ponieważ w przeciwnym razie nie będzie to skutkować). Uważaj, aby ten olejek nie dostał się do oczu.
- Nie przyjmuj pod żadną postacią alkoholu, nikotyny i kofeiny.
- Co 90 minut zrób krótką przerwę od ekranu komputera, zrób kilka kroków, stań przed otwartym oknem, rozciągnij się (zobacz też rozdział „Wszystko spięte?”, od strony 131).
- Zrób 10-minutową gorącą kąpiel stóp. To odprowadza nadwyżkę energii z głowy przez całe ciało aż do stóp.
- Pij co 10 minut tak dużo wody, jak to jest tylko możliwe.
- Wykonaj palcami wskazującymi przez około 3 sekundy ucisk na punkty akupresury w okolicach oczu: jeden z nich leży pomiędzy łukami brwiowymi, dwa znajdują się pośrodku brwi, dwa poniżej, jeden leży na dolnej kości oczo-

dołu, dwa na skroniach na zewnętrznej krawędzi oczodołu w dołeczkach.

- Gdy boli cię z tyłu głowy: naciskaj punkty akupresury wzdłuż podstawy czaszki i tam, gdzie czujesz napięcie. Zaczynj w środku karku i jedź dalej na zewnątrz w kierunku uszu.
- Jeśli często boli cię głowa: chodź zawsze o tej samej porze spać, jedz regularnie o wyznaczonych porach dnia i nie pozwól nadejść dodatkowemu uczuciu głodu. Zatrósz się o dobrze wywietrzone pomieszczenie i stawaj często przy otwartym oknie, aby zaczerpnąć świeżego powietrza. Wykonuj często ćwiczenia relaksujące i uprawiaj sporty.
- Zanurz końcówki palców środkowych na około 1 minutę w miseczce z bardzo zimną wodą i naciśnij zimnymi palcami przez 5 sekund miejsce pomiędzy brwiami. Potem znowu wsadź palce do miseczki i trzymaj je przez 5 sekund na kościach na dolnych końcach brwi. Powtórz całość 2 razy.
- Przy lekkim bólu głowy: połóż końcówki palców na głowę i zostaw je na około 2 minuty. Zrób tak, jak podczas mycia głowy i zmieniaj układ palców co kilka sekund.
- Wypróbuj espresso lub kawę z odrobiną soku cytrynowego.
- Zażyj dużą porcję witaminy C.
- Starym środkiem przeciwbólowym jest herbata z kory wierzbowej: 1 łyżkę kory zalać gorącą wodą, pozostawić na 5 minut i pić małymi łykami. Inne herbaty ziołowe, które mogą pomóc: macierzanka pospolita i krwisiąg lekarski.
- Usiądź wyprostowana na krześle. Znajdź najwyższy punkt na czaszce. Naciśnij go lub ugniataj go kciukiem lub palcem wskazującym kilka sekund. Potem znajdź punkty, które znajdują się po lewej i prawej stronie obok kręgosłupa poniżej kości czaszkowej leżące w małej dziurce. Naciskaj to

miejsce kilka sekund. To pomoże, również kiedy jesteś zmęczona lub kiedy czujesz, że zbliża się przeziębienie (czas: 1 minuta).

- Zgrzytasz zębami w nocy lub w dzień? Nie wiesz o tym, ponieważ w nocy śpisz, a w dzień nie masz czasu, aby o tym myśleć? Zapytaj swojego partnera, czy on zwrócił na to uwagę i sama zwróć na to uwagę w ciągu dnia. Trzymaj swoje zęby całkowicie luźno. Bóle głowy lub napięcie mięśni karku i ramion mogą mieć wiele wspólnego z gryzieniem.
- Sięgnij po cynamon, tak samo jak w rozdziale „Zbliża się przeziębienie?”, który został opisany na stronie 149.
- Wykonaj ćwiczenia, które znajdują się w rozdziale „Głowa ci pęka”, które są opisane na stronie 38.

Pozbyć się z brzucha

Masz dziwne uczucie w brzuchu? Jest ci niedobrze, kiedy myślisz o pewnej sytuacji lub o nadchodzącym dniu? Jeśli twoja praca lub jakiś kłopot odbija się na twoim żołądku, może powodowane to jest tym, że uczucia wychodzące z brzucha mówią ci coś innego niż twoja głowa. Nie powinnaś lekceważyć tych uczuć, ponieważ także twój brzuch rozporządza mózgiem, który jest odpowiedzialny za kierowanie procesami emocjonalnymi. W brzuchu, tak samo jak w mózgu, jest produkowana serotonina – hormon, który jest odpowiedzialny za dobry humor. Żołądek jest pośrednikiem pomiędzy mózgiem a uczuciem.

Kiedy żołądek szczypie

- Jeśli masz poczucie, że nic ci się nie udaje: pij dużo wody niegazowanej małymi łykami. To jest najlepsze, co teraz możesz zrobić.
- Ponieważ bóle brzucha mają wiele wspólnego ze stresem i przeciążeniem, znajdź punkty odsterosowujące na głowie (zobacz również rozdział „Najlepsze na zakończenie”, strona 145).
- Jeśli ciąży ci obiad, czujesz się z tego powodu niekomfortowo: pobudź neurolimfatyczne punkty pomiędzy 5 i 6 żebrem po lewej stronie ciała – dokładnie w tym miejscu, gdzie znajduje się biustonosz.
- Rośliny lecznicze dla żołądka: najlepiej kup zioła w aptece i pij wywar z jednego zioła lub mieszanek z maksymalnie czterech ziół. Zalej tę herbatę gotującą się wodą i zostaw na 10 minut. Sięgnij w nerwowych zaburzeniach po: anyż, koper włoski, kminek, szałwię, rumianek, lawendę lub melisę. Podczas drgawek wybierz koper włoski, miętę, angelikę, rumianek, kminek lub krwawnik. Uwaga: zrezygnuj z rumianku i mięty, gdy jednocześnie zażywasz środki homeopatyczne.
- Indyjska przyprawa kurkuma sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu żołądka i przemianie materii: dodawaj ją jako przyprawę do jedzenia lub zrób sobie kurację, codziennie mieszając 1 łyżeczkę kurkumy z wodą i popijając małymi łykami. Ostrożnie: kurkuma farbuje, tak samo jak curry, na żółto.
- Dzięki temu uspokoisz swój żołądek: wsyp 1 łyżeczkę glinki leczniczej do szklanki wody, wymieszaj i wypij tę mieszanekę małymi łykami. To pomoże także twoim jelitom.

- Zastosuj sól z biominerałów: rozpuść 10 tabletek magnezu phosphoricum (z apteki) w filiżance gorącej wody i wypij ją. To pomoże we wszystkich rodzajach drgawek!
- Wypróbuj te obydwa środki homeopatyczne: zastosuj razem 3 kulki nux vomica C 30, rozpuszczając je na języku lub 15 kropeł okoubaka D 2 pod język.

Kiedy jelito zachowuje się jak szalone

- Kiedy masz wzdęcie, możesz pomóc sobie małym masażem brzucha (zaczyna on się pod brzuchem po prawej stronie ciała, zrób wielki łuk w kierunku pępka i porusz ręką do lewej strony ciała): naciskaj różne punkty palcem wskazującym i środkowym. Masuj, krążąc zgodnie ze wskazówkami zegara (czas: 1 minuta).
- Masuj żołądek: połóż ręce na podbrzusze, oddychaj przez nos, przy tym napełnij brzuch tak jak balon powietrzem i przy wydychaniu przez usta wypuszczaj powietrze z tak zwanego balonu. Zrób to przynajmniej 3 razy (czas: 30 sekund).
- Zioła pomagające na żołądek: najlepiej pomagają zioła kupione w aptece; zalej je gotującą się wodą i pozostaw na 10 minut. Sięgnij przy wzdęciach po mieszankę z: imbiru, korzenia goryczki i piołunu, kminku, rumianku i skórki pomarańczowej. Uwaga: zrezygnuj z rumianku i mięty, gdy jednocześnie zażywasz środki homeopatyczne.
- Przy zaparciach dodaj 1 łyżeczkę obocznicy (dostępne w aptece) do filiżanki zimnej wody i pozostaw pod przykryciem na 1 godzinę. Wypij małymi łyżkami, a potem wypij 2-3 szklanki wody. Możesz również te ziarna rozmiękczyć i jeść z jogurtem.

- Imbir pomaga nie tylko na przeziębienie, ale także na zaburzenia trawienia i oczyszcza organizm: postępuj jak w rozdziale „Zbliża się przeziębienie?”, od strony 149.
- Także jeśli chodzi o jelita: należy pić dużo wody!

Raz w miesiącu

Dokuczają ci regularnie bóle brzucha?

- Zioła przeciwko dolegliwościom menstruacyjnym: zmieszaj taką samą ilość korzeni kozłka lekarskiego, kwiatu rumianku i liści mięty, tak żeby to dało 1 łyżkę. Zalej to gorącą wodą i zostaw na 8-10 minut. Uwaga: zrezygnuj z rumianku i mięty, gdy jednocześnie zażywasz środki homeopatyczne.
- Przy silnych krwawieniach pij 2-3 razy dziennie filiżankę naparu z kwiatu hibiskusa.
- Zastosuj sól z biominerałów magnezu phosphoricum, tak jak w rozdziale „Kiedy żołądek szczypie”, strona 155. Rozpuść w filiżance gorącej wody i wypij. To pomoże we wszystkich rodzajach drgawek!

Piekące oczy

Siedzisz cały dzień przed monitorem komputera? Często z przemęczonymi, piekącymi lub nawet zaczerwionymi oczami?

- Zasłoń ręką oczy na około 5 minut.
- Naciskaj kciukiem przez 3-5 sekund wzdłuż łuku brwiowego na brzegach oczodołów powyżej zamkniętych powiek. Połóż dłonie na oczy i delektuj się przez około 1 minutę zawienną ciemnością.

- Mrugaj często, kiedy spoglądasz na ekran komputera. Przez skoncentrowane patrzenie mruganie powiekami zostaje zredukowane o połowę, oczy przez to są mało nawilżone i wysychają. To sprawia, że odczuwasz ból oczu.
- Wskazówka z indyjskiej Ajurwedy: jedz codziennie 1 łyżeczkę miodu ze szczyptą kardamonu. To wyostrzy spojrzenie.
- Pij herbatę euphrasia, nazywaną także rozkoszą dla oczu: zalej 1 łyżeczkę gorącą wodą i pozostaw na 10 minut, zanim wypijesz ją drobnymi łykami.

15.

Uczucie szczęścia dla pory kreatywnej

Kiedy ostatnio byłaś szczęśliwa? Wczoraj? W dniu urodzin? Latem ubiegłego roku? Kiedy ostatnio śmiałaś się z całego serca – tak bardzo, że pojawiły się w twoich oczach łzy i musiałaś podtrzymywać brzuch? Przypomnij sobie sytuacje, w których czułaś się wspaniale i bardzo dobrze?

Są w naszym życiu rzeczy, których nie mamy dosyć: do nich należą szczęście i śmiech, które wprowadzają w nasze życie radość i uczucie lekkości.

Na szlaku szczęścia

Codzienne momenty szczęścia przychodzą często niezauważenie, tak, że znikają, zanim je zauważymy. Dlatego: ćwicz się w odczuwaniu momentów szczęścia. Zastanów się na koniec dnia, jaki moment był najlepszy. Prowadź dziennik szczęścia i zapisuj główne myśli. To pozwoli ci w przyszłości szybciej zauważać chwile szczęścia i z całą świadomością je doceniać.

Nie pozostawiać losowi momentów szczęścia

Chcesz więcej? Jedynie wytropienie, wyszukanie chwil szczęścia nie wystarczy ci? Zatem nie czekaj, aż szczęście wymknie się przez jakieś luki, lecz otwórz na oścież drzwi frontowe. Szczęście chce, abyś je zaprosiła!

Dostarczysz sobie porcję szczęścia, kiedy będziesz siebie pytać rano: co mogę dziś uczynić aby być szczęśliwa? Nie zawsze muszą być to duże porcje szczęścia – także małe rzeczy mogą dostarczać pozytywnych uczuć:

- nałóż po raz pierwszy nową sukienkę,
- przed rozpoczęciem pracy wykonaj szybki telefon do najlepszej przyjaciółki,
- pojedź rowerem do pracy,
- zjedz śniadanie w ulubionej kawiarni.
- uśmiech na twarzy koleżanki po tym, jak jej się powie komplement,
- krótki masaż stóp,
- zakończenie jakieś trudnego zadania,
- podczas przerwy obiadowej słońce na twarzy,
- czekoladki po południu,
- skończenie szybciej, niż się spodziewałaś, jakiegoś zadania,
- uważne nasłuchiwanie w drodze do domu świergotu ptaków,
- położenie się wieczorem w wannie z ulubioną książką,
- kropelka nastrojającego szczęściem olejku eterycznego ylang-ylang lub jaśminu na chusteczkę do nosa (lub na dekolci) i nieustanne wachanie tego.

OŻYW SWÓJ MÓZG; TWORZENIE SYNAPSY SZCZĘŚCIA

Życzliwość i pozytywne myśli o sobie samej i życiu, które prowadzisz, chwalenie siebie i radość z tworzenia, powodują, że pobudzasz drogę do nagradzania swojego mózgu i zostaje wydzielona endorfina. Skutki: pojawia się miłe uczucie, chęć i radość życia.

Ponadto studia znanego badacza szczęścia Mihaly Czikszentmihalyi wykazały, że duża część ludzi w codziennym życiu zawodowym jest szczęśliwsza niż w czasie wolnym. Dzieje się tak dlatego, że czujemy się lepiej, kiedy musimy coś wykonać.

Uśmiechać się do uczucia szczęścia

Wywołaj szczęście, ponieważ dzięki skierowaniu kącików ust ku górze możesz uratować beznadziejne zdarzenie i rozluźnić złą atmosferę. Śmiech może pokazać, że nic nie jest takie straszne, jak to się często wydaje i życie staje się o wiele łatwiejsze, kiedy spojrzysz na wszystko z pogodnej strony. Serdeczny śmiech może zażegnać kłopotliwe zdarzenia i przykre, niemiłe sytuacje; może też zażegnać agresję. Zatem śmiej się!

Śmiech bez powodu

Indyjski lekarz dr Madan Katari odkrył terapię śmiechem. Także na Zachodzie jest to coraz częściej wypróbowane: śmiech bez powodu. W Indiach są setki klubów śmiechu. Wypróbuj to sama!

Iść z uśmiechem przez życie

Dzieci śmieją się lub uśmiechają się średnio 400 razy na dzień, w porównaniu z nimi my, dorośli, jesteśmy daleko w tyle. 15 razy dziennie, zauważyć tu można tendencję spadkową, ponieważ przed 40. rokiem życia śmiałyśmy się trzy razy więcej.

Szkoda, ponieważ śmiech sprawia nie tylko przyjemność i czyni piękniejszym. Może wyda ci się to oklepane i banalne, ale śmiech jest najlepszym, najtańszym i najprostszym lekarstwem, które można sobie wyobrazić. W Anglii występuje nawet „Śmiech na receptę”. Terapeuci śmiechu dostarczają swoim pacjentom nie tylko radość, ale także zdrowie. Podczas śmiechu zostaje poruszonych do 300 mięśni, można to także nazwać „joggingiem dla organizmu”. Śmiech masuje wewnętrzne organy; poza tym poprawia się oddychanie.

Śmiech prowadzi do tego, że:

- zostają uwolnione hormony szczęścia,
- zostaje zahamowana produkcja hormonów stresu,
- ustępuje uczucie nerwowości i napięcia,
- zostaje wzmocniony system odpornościowy,
- odprężają się wszystkie mięśnie twarzy,
- zostaje pobudzona przemiana materii,
- serce i układ krwionośny zostają wzmocnione,
- górne drogi oddechowe są wyzwolone,
- krew zostaje zaopatrzona w tlen,
- zwiększa się liczba naturalnych komórek walczących z chorobą,

- pomaga pozbyć się nadwyżki cholesterolu,
- zmniejsza się wrażliwość na ból,
- ułatwia trawienie,
- ciśnienie krwi nieznacznie idzie w górę,
- blokady myślowe zostają przełamane.

A zatem śmieć się tak często, jak to możliwe. 1 minuta śmiechu odpowiada 45 minutom treningu odprężającego, a 10 minut działa tak jak 30 minut treningu.

Śmiech czyni kreatywnym

Inną dodatkową zaletą terapii śmiechem jest to, że poprzez serdeczny śmiech dystansujesz się od trudnych sytuacji. Uśmiechanie się uwalnia głowę od niepotrzebnych myśli, wtedy widzisz świat w obiektywnym świetle, odprężasz się i znowu mogą wydobywać się z ciebie nowe pomysły.

Ćwiczenie z długopisem

Nie jest ci właśnie do śmiechu? Wypróbuj zatem to ćwiczenie: włóż długopis pomiędzy górny i dolny rząd zębów i złap go lekko zębami. Kąciki ust przemieszczają się wtedy do góry i reszta mięśni twarzy zachowuje się, jak pod czas uśmiechu. Obojętne, czy jest to prawdziwe czy nie: wiadomość o tym uśmiechu trafia do mózgu i przypomina: śmieję się, a zatem jest mi dobrze!

ŚMIESZNI

Uśmiechaj się bez powodu do ludzi, których spotykasz: w piekarni, w kolejce, w korku, na ulicy. Zdziwisz się, jak wielu przyjaznych i uśmiechniętych ludzi spotkasz.

Namaluj na lustrze w łazience smiley. Za każdym razem, kiedy w nie spojrzysz, będzie cię witał uśmiech.

Weź małe lusterko do ręki i uśmiechaj się do siebie, rób grymasy. W ten sposób poprawisz sobie humor.

Powieś na tablicy korkowej zdjęcia uśmiechających się ludzi: obcych, przyjaciół, znajomych, kolegów, swoje i zwierząt, które wywołują w tobie uśmiech.

Kiedy jesteś w złym nastroju, baw się sama ze sobą, mówiąc żargonem: flupupsidibubsidibum. To sprawi, że będziesz się śmiać.

Mów językiem „B”. To funkcjonuje w ten sposób: wstaw po każdej samogłosce literę „B” i potem tę samą samogłoskę. Na przykład: „Życzę sobie dnia uśmiechu – żybyczebe sobobibiebe dnibiaba ubuśmibiebechubu”. Zrozumiałaś? To może być bardzo zabawne, rozmawiać z przyjaciółmi lub kolegami w tym języku. Dostarcza to śmiechu i gimnastyki mózgu, rozmawiając w ten sposób, odwracasz myśli od codziennych problemów.

Być może znasz tę zabawę z dzieciństwa: odwracaj wszystkie imiona i mów je od tyłu do przodu: Gaby – Ybag, Sabine – Enibas, Frau Schneider – uarf redienhcs. Efekt: patrz wyżej.

W pierwszą niedzielę maja jest Światowy Dzień Uśmiechu. Przyłącz się do niego i spotkaj się z przyjaciółmi i znajomymi, aby wspólnie się śmiać.

16.

Otworzyć szufladę! Szybka pomoc z biurka

One mogą cię uratować od śmierci głodowej, osłodzić twój nastrój, sprawić, że będziesz weselsza, przynieść odprężenie i co najważniejsze, pasują do każdej szuflady w biurku.

Całkowicie smakowity...

...i bardzo szybki w wykonaniu: włóż warstwę migdałów na 5 minut do rozgrzanego na 180 stopni piekarnika. Potem rozłóż jeszcze na to kelpamare (dostępne w sklepach ze zdrową żywnością) i włóż ponownie migdały na 5 minut do piekarnika. Wyjmij, pozostaw do wystygnięcia i spróbuj. To, co zostanie, włóż do słoika i weź do biura.

Pachnące odprężenie

Napełnij (latem) małą buteleczkę z rozpylaczem zimną wodą. Dodaj do tego 3-5 kropli olejku eterycznego o działaniu uspo-

kajającym, na przykład lawendę lub ylang-ylang i potrząśnij buteleczką. Zamknij oczy i spryskaj twarz tą mieszanką. Wdychaj ten zapach i pozbadź się napięcia.

Jeśli wolisz olejki (zimą), przygotuj kompozycję relaksującą, która działa pobudzająco: zmieszaj 1 kroplę szaławii muskatołowej, 1 kroplę ylang-ylang, 4 krople pomarańczy i kilka łyżek olejku jojoba. Używaj wtedy, kiedy czujesz potrzebę, rozetrzyj kilka kropli na ręce i zachłyśnij się tym zapachem.

POWER-SNACKS

Czasami dopada cię zdradziecki głód i jeśli nie masz nic zdrowego w szufladzie, sięgasz po czekoladę lub żelki. Staraj się temu zapobiec i dostarczaj organizmowi zdrowego pożywienia. Mogą to być:

suszone owoce, takie jak figi (zawierają wiele substancji mineralnych i znacznie więcej wapnia niż produkty mleczne), daktyle, śliwki, morele, rodzynki;

wafle ryżowe, najlepiej z naturalnego ryżu;

chipsy kokosowe (dostępne w sklepach ze zdrową żywnością);

razowe keksy na słodko lub na słono działają uspokajająco i relaksująco;

latem herbaty ziołowe: rozmaryn i tymianek jako wspomnienie ostatniego urlopu, liście jeżyny na odświeżenie, pokrzywa uskrzydla, głóg czyni weselszym, kwiaty lawendy relaksują;

zimą: herbata Yogi i imbirowa;

guma do żucia: wprowadzie nie przynosi uczucia sytości, ale przez żucie rozluźniasz mięśnie twarzy i dostarczasz do mózgu tlen;
małe paczuszki siły i energii pełne witamin i substancji mineralnych: orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pestki słonecznika, dyni i migdały.

Krótki masaż rąk

Nieustannie stukasz w klawiaturę, pisząc maile, robiąc zestawienia, sprawozdania i odczuwasz to obciążenie w palcach? Pozwól sobie czasami na przerwę: nałóż ulubiony krem do rąk lub kilka kropel relaksującego olejku (zobacz wcześniejszy rozdział) i każdy palec oddzielnie masuj od dołu do góry.

Naciskaj kciukiem w powierzchnię dłoni i masuj przede wszystkim bolące miejsce. To pobudza liczne punkty w rękach i dzięki nim całe ciało (czas: 1-2 minuty).

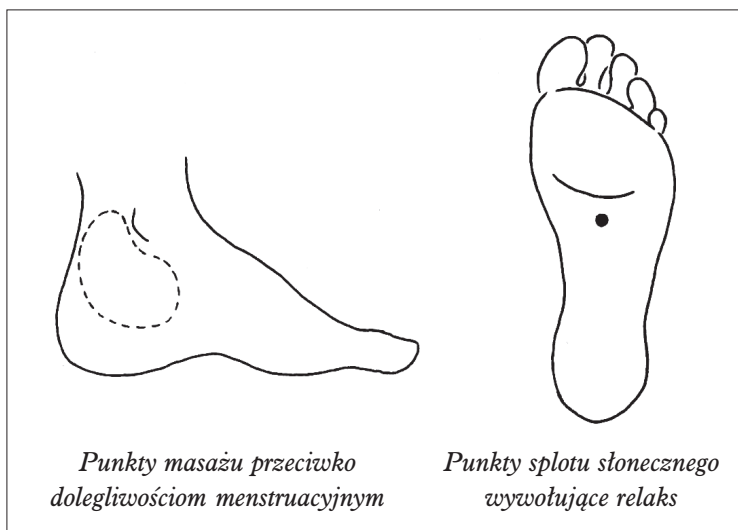
Relaksujący masaż stóp

Małe ożywienie stóp, które nikomu nie będzie rzucać się w oczy:

Weź piłeczkę golfową lub piłeczkę jeżową i tocz ją w tę i z powrotem.

Jeśli masz możliwość wymasowania stóp w miejscu pracy: na podeszwie stopy znajduje się cała masa punktów refleksu, które bardzo tego potrzebują. To poruszy i ożywi nie tylko organy twojego ciała, ale ty również będziesz czuć się w lep-

szej formie. Zdejmij buty i rajstopy, nałóż kilka kropel olejku do masażu i ugniataj całą powierzchnię podeszwy od przodu do tyłu. Rób to, uciskając, tak jak jest to dla Ciebie przyjemne. Zwróć szczególną uwagę na bolące miejsca. Naciskaj te miejsca i przy okazji oddychaj głęboko. Masuj ruchami kolistymi i także kostkom podaruj trochę uwagi.



Przede wszystkim dolegliwościom menstruacyjnym odpowiadają miejsca bezpośrednio pod kostką wewnętrzną i potrzebują krótkiego masażu.

Jeśli chcesz szybko się zrelaksować: naciśnij na 3 minuty punkt splotu słonecznego. Znajdziesz go mniej więcej na środku stopy. Masuj to miejsce najlepiej kciukiem.

Masaż stóp powoduje, że znowu będziesz skoncentrowana na pracy (czas: 3-4 minuty).

